A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
X. ÉVFOLYAM
1974

2.

Kozák Lajos felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Dr. Nagy György

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Nyiri János
Raffel Zoltán
Dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

TARTALOM

Dr. Nagy Tamás: A játék szerepe a testnevelés tanításában (II.) 33

Keszthelyi Ildikó: A jól és kevésbé jól sportoló tanulók teljesítménymotivációjának kísérleti vizsgálata általános iskola felső tagozatos tanulóival 38

Túri Imre: A távolugrás oktatása „globális" módszerrel 44

Vittek Lajos: A harmadik testnevelési óra és a tájékozódási futás 45

Dr. Nagykáldi Csaba: Gimnasztikai mozgástanulás vizsgálata többféle tanulási módszer együttes hatása alapján (II.) 51

Lukovich Istvánné: A játékos módszer és a játék szerepe a testnevelés oktatásában 54

SZEMLE

E számunk munkatársai: Fekete Mária tanárjelölt, Budapest; *Keszthelyi Ildikó* tanár, Budapest; *Lukovich Istvánné* intézeti tanár, Felsőfokú Tanítóképző Intézet, Budapest; *dr. Nagy György* főiskolai docens, OPI; *dr. Nagykáldi Csaba* tudományos főmunkatárs, Budapest; *dr. Nagy Tamás* főiskolai adjunktus, OPI; *Nádasi Lajos* tanár, Miskolc; *Túri Imre* tanár, Túrkeve; *Varga Sándor* vezető testnevelési szakfelügyelő, Budapest; *Vittek Lajos* tanár, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21 OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
74.1619 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A játék szerepe a testnevelés tanításában (II.)

DR. NAGY TAMÁS

Történeti áttekintés

Az iskolai testnevelés játékanyagának történeti vizsgálatát azzal az igénnyel és fő célkitűzéssel kezdtük el, hogy segítsük a címben jelölt kérdés megválaszolását: Milyen szerepe van ma a játéknak a testnevelés tanításában? Arra vállalkozunk, hogy a tantervi mozgásanyagon belül a játékok fejlődését, a játék tanítási, gyakorlási anyag jellegének változásait, a célkitűzések megvalósításában elfoglalt helyüket és szerepüket bemutassuk.

Vizsgálódásunk kiterjed a testnevelés bevezetése óta eltelt több mint száz évre, de nem térünk ki annak minden korszakára (pl. Tanácsköztársaság). Kutatási területünk az elemi (általános) iskola.

Az alsófokú iskolák testnevelési kérdései — különös módon — eddig még nem kerültek feldolgozásra. A testnevelés-történet és a testnevelés-elmélet szakemberei elsősorban a középfokú iskolák (gimnáziumok) testnevelésének múltját, tartalmi problémáit kutatták. Tudomásunk szerint csupán 1955-ben történt kísérlet — gyakorlati felhasználás szemszögéből és érdekében — az alsófokú iskolák testnevelés-tanterveinek elemzésére.[1]

A kutatás során ezért *csak forrásanyagokra* támaszkodhatunk. Alapdokumentumok a tantervek és a tanterveket életbe léptető miniszteri rendeletek. Egy-két esetben elkerülhetetlen, hogy ne használjuk fel a korabeli szakkönyveket, óraterveket, elsősorban tanári kézikönyveket. Nem ismertetjük azonban a vizsgált időszakok legnevesebb szakembereinek könyveit (Zimányi József, Matolay Elek, Maurer János, Bély Mihály, Kmetykó János, Király Dezső, Bély Miklós stb. . . .), mert megállapításaik — még az iskolai (pedagógiai) tornászat, testnevelés esetében is — általánosak, illetve csak kismértékben vonatkoztathatók az alsófokú iskolák mozgásanyagára.

Nem térünk ki — bár az elméleti kérdések kutatása szempontjából is fontos lenne — a különböző játékkönyvek ismertetésére, csupán a legjelentősebbekre utalunk. Nem foglalkozunk a mindennapi munkában, az iskolai életben megvalósult gyakorlat kérdéseivel sem, csak tantervelméleti visszahatásait jelezzük.

Az 1868-as közoktatási törvény előtt

Magyarországon a polgári jogokért és függetlenségért vívott harccal egy időben a testkultúra polgári arculatának megteremtéséért is megindult a küzdelem. Ezen belül — elsősorban a filantropizmus hatására — az iskolai testnevelés úttörői elméletben — a neveléstudomány részeként — igazolták a testi nevelés szükségességét. Teoretikusaink a fejlett európai országok szakembereinek színvonalán fejtették ki haladó nézeteiket, s példaadó tevékenységük nyomán — elsősorban a protestáns iskolákban — rendszeres testnevelési foglalkozások szerveződtek. A reformkori törekvések betetőzéseként 1848-ban elkészült az első olyan oktatási törvény, mely a „testgyakorlást, különös tekintettel a hadiszolgálatokra" tantárgyként írta elő a népiskolákban és a tanítóképző intézetekben.[2]

Az 1848-ban tartott első egyetemes tanügyi kongresszus tárgyalt testnevelés-vonatkozású kérdéseket. A jegyzőkönyv 18. pontja: „A test fejlesztésére szolgáló élénk mozgás és testgyakorlat."[3] A forradalom és szabadságharc elbukott, s vele együtt a tervezett reformok megvalósításának lehetősége is. Az önkényuralom iskolapolitikai szándékai csak a nemzetellenességben, a demokratizmuson alapuló pedagógiai esz-

mék és mozgalmak elfojtásában voltak egységesek. Ez árnyékolta be számunkra az Entwurf pedagógiai és szervezeti szempontból egyébként kedvező — a gimnáziumi testnevelés szempontjából például egyértelműen haladó — rendelkezéseit is.[4]

Az 1850-es évek elejéről van adatunk, hogy a testnevelés (testgyakorlás) egyes elemi iskolákban bevezetésre került. Például Pesten, az Üllői úti elemi iskolában.[5] A tanítás anyagát tekintve csak nagy valószínűséggel feltételezzük, hogy a foglalkozásokon elsősorban játékok szerepeltek.

Azok a próbálkozások, kezdeményezések, melyek a reformkorban, majd az önkényuralom enyhülésének éveiben történtek, alapvetően különböztek a később testgyakorlásnak, tornának nevezett óráktól. A foglalkozások — melyre oly szívesen emlékeztek vissza később az idősebbek — tulajdonképpen játékdélutánok voltak. Ezeken egy-egy lelkes tanár vezetésével, népi játékokkal (futójátékok, labdadobó játékok, küzdőjátékok stb.) növelték erejüket, ügyességüket.[6]

A dualizmus korában

A testnevelés tantárgytörténete az 1868. XXXVIII. tc.-kel kezdődik, mely előírásában elrendeli, hogy az elemi népiskolában kötelező tantárgy a „testgyakorlat, tekintettel a katonai gyakorlatokra". Az óratervben a testgyakorlati foglalkozás ugyan még nem szerepel, de ez jellegén nem változtat: „A tanórák száma a tanulókra nézve hetenként: mindennapi iskolában legalább 20, legföllebb 25, beleértve a hit- és erkölcstant is, de nem értve ide a testgyakorlatokat és mezőgazdasági vagy kertészeti gyakorlatokat."[7]

1869

Az első népiskolai tanterv 1869-ben jelent meg.[8] A tanítás anyaga és az utasítás (tantárgyi utasítás) nem különül el egymástól, mozgásanyagának felsorolása szűkszavú. Az I., II., III. és IV., V., VI. osztálycsoportokra bontott anyag rendszerezése:

a) Rendgyakorlatok.
b) Szabadgyakorlatok.
c) Ugrás (csak IV—VI. osztályokban).

A játékokról: „. . . . amint a követelmények engedik, toldható még ezekhez néhány játék, p. o. a kurta és hosszú hintázási kötélen való gyakorlatok."

A tantervi mozgásanyag alapján nagyon nehéz lenne megfogalmazni azokat a célkitűzéseket és feladatokat, melyeket a testgyakorláson belül a játék volt hivatott megvalósítani. Az 1870-es években megjelent kézikönyvek azonban segítséget adnak a részletesebb vizsgálódáshoz, a játék értelmezésének megközelítéséhez.

A tantárgyi feladatokat a testnevelési szakirodalom — elemi iskolai szinten — a járás, futás, szökdelés, ugrás különböző formáinak végrehajtásában, szabadgyakorlatok oktatásában, gyakorlásában és játékok végrehajtásában jelöli meg. Ez utóbbiakat *tornajátékoknak* nevezi: „Ez alatt oly játékokat értünk, melyek azon kívül, hogy fesztelen kedvtelésül szolgálnak, egyszersmind testi erőinket gyakorolják, s egészségünket szilárdítják."[9]

E fogalommeghatározás lényegében megfelel a mai mozgásos játék vagy testnevelési játék kategóriáknak. A korabeli értelmezés viszonylag egységes, de a különböző osztályok tornajátékanyagának mennyiségét tekintve már jelentős eltérések mutatkoznak. Valamennyi nézet képviselője egyetért abban, hogy az elemi iskola I—II. osztályában lényegében csak játékot kell tanítani!

A „vezérkönyvek" általában 10—20 konkrét játékot jelölnek meg, melyek a foglalkozások során „bármely leczke után felvehetők". Többen is felhasználják az első magyar nyelvű játékkönyvet, melyben a szerző német szakirodalomból és a magyar népi játékból állította össze anyagát:[10]

1. Futójátékok.
2. Kereső- és találgatójátékok.
3. Ugró- és szökőjátékok.
4. Tornafélék.
5. Labdajátékok.
6. Golyójátékok.
7. Vetőjátékok.

8. Forgó, s morgó játékok.
9. Játékok és mulatságok szobában.

Ezek természetesen nem mind mozgásos játékok, ezért csak egyes csoportjai kerülnek át a szakkönyvekbe. Markó Lajos pl. a felhasználásra javasolt játékokat így csoportosítja: „fogó-, kendő- és labdajátékok".[11]

1876-ban Matolay Elek már kis „testnevelési játékelméletet" állít össze, és a tornajátékokról így ír: Jó a játék, ha:

1. nagyobb számú tornász részt vehet benne,
2. kellően szabályozva van,
3. kellő testmozgással jár.[12]

1877

A második elemi iskolai tanterv megjelenésének éve 1877. Bár helyesebb lenne tantervmódosításról beszélni, hiszen a két dokumentum lényegét tekintve megegyezik egymással. A második csupán pontosabb megfogalmazásra, a mozgásanyag részletesebb leírására, körülhatárolására törekszik.[13]

Az 1880-as években egyre nagyobb hangsúlyt kap a szakirodalomban, majd a sajtóban is egy ún. játékirányzat. Vita indul a torna és a játék iskolai felhasználásának kérdéseiről, szakemberek nyilatkoznak az egyik vagy a másik elsőbbségéről.

A *torna-játék vita* kiindulópontja egyrészt az a nézet, mely a tornát mesterséges testgyakorlásnak, tervszerűen összeállított testedzésnek, a játékot pedig természetes testgyakorlásnak tekinti, másrészt az a gyakorlat, mely az iskolákban kialakult. A feltételek népiskolai szinten nem voltak biztosítottak egy tornacentrikus tanterv végrehajtásához.[14]

A Tornaügy hasábjain a különböző nézetek harca jól nyomon követhető. Például Szirtes Ignácz A tornajátékok értéke a nevelésben címmel az alábbiakat írja: „. . . kötelessége az iskolának gondoskodni az egészség fönntartásáról, a testi erők visszaszerzéséről. Ez egyrészt a tornázás, másrészt a tornajátékok által érhető csak el". A játék mellett így érvel: „Játék közben alkalom kínálkozik a tornázás alatt elsajátított erőt és ügyességet alkalmazásba hozhatni. Oktatásrendszerünk azonban távol van még azon fontos és égető intézkedésektől, melyeknél fogva az iskola a gyermekeknek a tornajátékok számára helyet és időt engedne."[15]

A játékok ügyének fellendülése az iskolai testnevelés anyagában is érezteti hatását. A torna híveinek merev álláspontja lazul: „. . . óvakodjunk a gyakori rend és szabadgyakorlatok által egyhangúvá tenni az órákat. A tornajátékoknak nagy tért engedjünk a nevelési tornázásban!"[16] „A játék karöltve járjon a tornázással, ne álljon a tornázás fölött, hanem mellette, egy lényeges alkatrészét képezze annak."[17]

A játékok felkarolása központi kezdeményezés. Egyik élharcosa Berzeviczy Albert államtitkár, aki 1890 januárjában a képviselőházban a várható testnevelési változásokról így nyilatkozott: „Az iskolai játékok és azoknak versennyel való ösztönzése valószínűleg szintén egyik fontos factora lesz az ebbéli reformnak . . ."[18] És a játék az 1890-es években valóban nagyobb hangsúllyal épül be az iskolai testnevelésbe. Tanári továbbképző tanfolyamokat szerveznek, országos tornaversenyek kezdődnek stb. A tanóra vonatkozásában a mozgásanyag bővítése merül fel, melyben a játékot a torna és az atlétika hívei egyaránt támogatják. A fővárosban bizottság alakul, hogy megvizsgálja „a játékoknak a tornázás keretébe leendő beillesztését". A tanítási anyaggal kapcsolatos kérdés már így fogalmazódik meg: „Vajjon játék-e, torna-e; avagy athletikai versenyek?"[19]

A fellendülés éveiben egyre több játékkönyv, játékgyűjtemény lát napvilágot. Az 1877-ben kiadott Hamary Béla kis játékkönyvének és Botka József pályázatra küldött népijáték-gyűjteményének felhasználásával 1885-ben megjelent Porzsolt Lajos A magyar labdajátékok c. könyve, egy évvel később K. Beniczky Irma Képes családi játékkönyvének 2. kiadása, 1891-ben dr. Kiss Áron két gyermekjáték-gyűjteménye. 1895-ben tíz füzetkében torna-

játék-sorozat, két évvel később dr. Ottó József Ifjúsági játékok c. könyve kerül kiadásra.

1894-ben jelenik meg az első játékelméleti szakkönyv dr. Kiss Á. és Kun A. szerkesztésében: Játéktanító vezérkönyv az elemi népiskolai tanítók számára. Megállapítása a múltra visszatekintve: „Az a hibás irány, melybe iskolaügyünk beletévedt, kiszorította az iskolából a játékot, s azt a testgyakorlat egy újabb fajával, a tornával igyekezett pótolni."[20] A jövőre tett javaslatuk pedig az, hogy „öltse fel a torna is a játék alakját".

A játék értelmezéséről vallott felfogásukat jól tükrözi az a két kategória, melybe azokat besorolják:

I. Tulajdonképpeni játékok:
   1. Futkosójátékok.
   2. Hajigálójátékok.
   3. Ugrózójátékok.
   4. Ünnepi játékok.

II. Testedző játékok (gyermeki atlétika):
   1. Mászás, járás, futás.
   2. Ugrás.
   3. Hajigálás.
   4. Úszás.
   5. Iszánkolás.
   6. Birkózás.

A játék legjellemzőbb jegyének azt tartják, hogy az a gyermeki természetből fakadt önkéntes, szabad testmozgás, s nem pedig vezényszóval járó testgyakorlat.

A század végére a játék — melyet többször neveznek gyermek- vagy ifjúsági játéknak, mint tornajátéknak — egyértelműen és kifejezetten iskolai anyaggá válik. Bár elsősorban ez a tanórán kívüli foglalkoztatásban jelentkezik (pl. a VKM. 40 497/1899. sz. rendelete bevezeti a játékdélutánt), tanórai hatása sem elhanyagolható.

Új elemi népiskolai tanterv nem készült, de a feltételezett játék felé tolódást több forrás is alátámasztja. Például az evangélikus-református elemi iskolai tanító- és tanítónőképző intézetek tantervében a tárgyak felsorolásában ezt olvashatjuk: „Testgyakorlás és játék."[21]

1905

Az elemi népiskolák új tanterve 1909-ben, de 1905-ös rendelettel lépett életbe. A miniszteri rendelet hangsúlyozza: „. . . . A testgyakorlásnak most először van juttatva megfelelő óraszám a népiskolában, fősúlyt helyeztetvén a mozgásos játékokra, a rend- és szabadgyakorlatokra . . ."[22] A nevelési célkitűzéseket sem a „nevelő tornászat"-tal kívánják elsősorban elérni, hanem játékkal: „A testgyakorlásban sem szabad soha a népiskola általános célját szem elől téveszteni, ezt is főleg a játékokban nevelő hatásúvá kell tenni . . ." — fogalmazza meg a Berzeviczy által aláírt rendelet.

A tantervi anyagkiválasztásban és elrendezésben érvényre jut az a nézet — a fentiekben utaltunk rá —, hogy az I—II. osztályban a tanítás anyaga csak játék legyen!

Az előző tantervekhez viszonyítva az anyagmegfogalmazás bővebb, részletesebb. Keretei:

I—II. osztály: Testmozgással egybekötött játékok és az óraközökben a tanteremben végezhető gyakorlatok.

III—VI. osztály: Rend-, szabad-, szergyakorlatok és játékok.

Az utasítás megerősíti a játékok vezető szerepét, és az anyagfelsorolással ellentétben a felhasználás sorrendjét valamennyi osztályban így teszi kötelezővé:

1. mozgásos játékok,
2. rendgyakorlatok (mindig az óra elején),
3. szabadgyakorlatok (ált. 4 üteműek),
4. szergyakorlatok (magasugrás, távolugrás, zsámoly, létra, mászórúd, lebegőfa, gyűrűhinta, lengőkötél).

A cél- és feladatmeghatározás is ezt a sorrendet veszi alapul: „Mozgásos játékkal és rendszeres gyakorlatokkal az ifjúság testi kiképzése, erejének és ügyességének összhangzatos fejlesztése . . ."

A korábbi hármas vitához (torna — atlétika — játék) azonban a tanterv megjelené-

sének idején újabb ágazat kapcsolódik: az eddig lebecsült, gyógytornának tekintett svédgimnasztika.

Az 1909-re kialakult, meghatározó jellegű álláspont: „... a meglevő német rendszert a svéd rendszer megfelelő részével tökéletesíteni, a tavaszi meg az őszi hónapokban a szabadtéri játékokra kell helyezni a fősúlyt!"[23]

A népiskolai testnevelést a svédtorna irányzata — a főváros kivételével — még nem érinti annyira, mint magasabb iskolatípusokat. A közelgő világháború azonban egyre érezteti hatását. A szakcikkekben egymást követően mind nagyobb hangsúllyal esik szó a katonai képzésről. Ebben az elemi iskoláknak az előkészítő szerep jut. Az 1905-ös tantervi utasításból is többször emelik ki ezt a feladatát: „... az 1905-ös tanterv súlypontja a játék... ezt, amennyire ez ezen a fokon lehetséges, a katonai képzés előkészítésére kell felhasználni!"[24]

1913

Budapest székesfőváros 1913-ban új elemi iskolai tantervet vezet be.[25] Bár az utasítás és az életbe léptető rendelet hangsúlyozza, hogy megfelelnek az 1905-ös miniszteri előírásoknak, a tanterv mozgásanyaga és utasítása jelentősen eltér attól: „Felöleli a svéd nevelő tornázás alapelvei nyomán mindazt, amit az utóbbi évek tapasztalatai alapján az elemi iskolai tornászás szempontjából is föl lehet és föl kell használni".

A játékokkal kapcsolatban ígéri, hogy azokra az eddiginél nagyobb gondot kíván fordítani, de a tantervi anyagfelsorolásban ennek nem találjuk bizonyítékát.

Változott a testgyakorlatok sorrendje: „... a testgyakorlatok nemei: tornagyakorlatok, játékok és egyéb szabadtéri gyakorlatok..."

Az *A—B—C* óraterv szerint közölt anyagot mereven, kötelező végrehajtással írja elő, s ebben tizedrangú helyet kap a játék:

A) Bevezető gyakorlatok (könnyű láb-, nyak-, kar-, törzsgyakorlatok).

B) Fő gyakorlatok (teljes izommunkával törzsfeszítés, függés, egyensúlyozás, oldal-, hát-, hasizomgyakorlatok, járás, futás, ugrás, szökdelés, játék és ügyességi gyakorlatok).

C) Befejező gyakorlatok (könnyű láb- és légzőgyakorlatok).

Az utasítás a játékra vonatkozóan megjegyzi, hogy a *B*/7. és 8. pontja helyett (járás, futás, ugrás, szökdelés és ügyességi gyakorlatok) havonta kétszer lehet játék, nyáron esetleg minden második órában a teljes fő rész helyett játszhatnak a tanulók.

Az 1916-ban készített tantervjavaslat (Bély—Kmetykó) a játékot az óra „becses része"-ként említi. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ennek megfelelő arányban helyet is kap a tervezetben. Ez a javaslat — mely a két világháború közötti évtizedekben válik valósággá és meghatározóvá — közegészségügyi és honvédelmi szempontokat tart megfelelőnek az iskolai testnevelés céljainak elérésében.[26]

(Folytatjuk)

JEGYZETEK

1. A testnevelés-tanterv kérdései. (Készítette az OTSB mellett működő Testnevelési Tantervi Bizottság.) Kézirat. Bp., 1955. 173. 44—57.
2. *Nagy T.:* Reformkori törekvések a testkultúra polgári arculatának megteremtéséért. Doktori disszertáció. ELTE. 1972. 198.
3. *Háda J.:* Régi írások. Az 1848-ban tartott egyetemes tanügyi kongresszus jegyzőkönyve és naplója. Bp., 1913. 80. 6—17.
4. *Dr. Kiss Á.:* A nevelés és oktatástörténet kézikönyve. Bp., 1878. 262. 221—225.
5. *Dr. Árpássy Gy.:* Pest város iskoláinak fejlődése az 1850-es években. Budapesti Nevelő, 1972. 11. sz. 3—16.
6. *Dr. Kun L.:* Szemelvények és válogatott dokumentumok a sport történetének tanulmányozásához. Kézirat. Tankönyvkiadó, Bp., 1972. 350. 113—114.
7. Törvény a népiskolai közoktatás tárgyában. Miniszteri rendeletek gyűjteménye I. füzet. Pest, 1869. 40. 15—17.
8. Tanterv a nép- és polgári iskolák, valamint a képezdék számára. Pest, 1869. 128.

9. *Márki J.:* Erkölcs-, testgyakorlat- és illemtan. Népiskolák könyve. 4. rész. Pest, 1873. 128. 57.
10. *W. L.:* Képes játék könyv. Pest, 1869. 144.
11. *Markó L.:* Vezérkönyv a testgyakorlás tanításához. (2. kiadás.) Pest, 1873. 84. 2.
12. *Matolay E.:* A tornázás története. Bp., 1876. 80. 68.
13. A tanterv megjelent a Népoktatási Törvények és Rendeletek Tárában, ismertetik: Porzsolt K.: A testgyakorlati oktatás rendszere. Bp., (1866) 86. 68—69. és A testnevelés tanítása, 1968. IV. évf. 6. sz. 165.
14. *Göhring T.—Józsa M.:* Tornászati vezérfonal. Sopron, 1880. 197. 14—15.
15. Tornaügy, 1883/84. I. évf. 2. sz. 17—21.
16. Tornaügy, 1887/88. V. évf. 1. sz. 11—12.
17. Tornaügy, 1891/92. IX. évf. 9. sz. 154—158.
18. Tornaügy, 1889/90. VII. évf. 6. sz. 97.
19. Tornaügy, 1893/94. XI. évf. 3. sz. 35—37.
20. Játéktanító vezérkönyv az elemi népiskolai tanítók számára. (Szerk.: dr. Kiss Á.—Kun A.) Bp., 1894. 78. 6.
21. Az evangélikus, református elemi iskolai tanító- és tanítónőképző intézetek tanterve. Bp., (1898?) 35. 32.
22. Tanterv és Utasítás az elemi népiskolák számára. Bp., 1909. 353. 15.
23. Tornaügy, 1909/10. XXVII. évf. 9—10. sz. 157.
24. Tornaügy, 1911/12. XXIX. évf. 20. sz. 332—333.
25. Az elemi népiskolai testnevelés tanterve és utasítása. Bély M. és Kmetykó J. előadói javaslata. Bp., 1917. 64.

A jól és kevésbé jól sportoló tanulók teljesítménymotivációjának kísérleti vizsgálata általános iskola felső tagozatos tanulóival*

KESZTHELYI ILDIKÓ

A testnevelés és sport helyzetével sokat foglalkoznak napjainkban. A viták állandó témája az, hogy hogyan tehetnénk korszerűbbé, hatékonyabbá a testnevelés oktatását. Ez nemcsak és nem elsősorban a tárgyi feltételektől függ, hanem attól is, hogyan tudjuk megnyerni tanulóinkat a testnevelés és sport ügyének. Ehhez azonban jobban kellene ismerni tanulóinkat.

E kísérlet célja az volt, hogy megvizsgálja a szorongás, az általános teljesítménymotiváció és bizonyos személyiségvonások alapján, hogy van-e, és ha igen, milyen eltérés van a jól és kevésbé jól sportoló tanulók között.

Ezen célkitűzésnek megfelelően gyűjtöttem adatokat. Vizsgálati személyeim a Váci Mihály úti általános iskola és a Bakáts téri általános iskola 6—8. osztályos tanulói voltak. A kísérlet során 73 lányról és 78 fiúról kaptam értékelhető adatokat.

A személyiségre jellemző adatokat
- az Ehlers-féle általános teljesítménymotivációs teszt,
- a Taylor-féle szorongásteszt,
- a Lavoegie-féle önértékelésteszt kitöltése és értékelése szolgáltatta.

A tanulók csoportosítását jól és kevésbé jól sportolókra Bíróné dr. Nagy Edit mozgásdidaktikai kísérlete alapján végeztem el.

Most röviden ismertetem ezeket a módszereket.

* A Testnevelési Főiskola 1973. november 29-én megrendezett tudományos diákköri ülésszakán pályadíjat nyert tanulmány.

I. Ehlers-féle általános teljesítménymotivációs teszt

Ez a teszt a habituális teljesítménymotiváltság megragadására szolgál, és állásfoglalást kíván bizonyos megállapításokkal szemben, amelyek a kísérleti személynek saját teljesítményre irányuló magatartására vonatkoznak, különös tekintettel a sikerre és az elismerésre való törekvésre, igyekezetre és a kitartásra nehezebb feladatok megoldása esetén, illetőleg a saját teljesítményhez distanciális igényre.

A kérdőív 41 megállapításból áll, és Ehlers (1965) két másik teszt alapján dolgozta ki. Ez a két teszt:

— Brengelmann-féle kérdőív rigiditáskérdései,
— Tent-féle teljesítménymotivációs kérdőív.

A teszt értékelése megadott séma szerint történik. A tanulók minden egyes, a sémának megfelelő (igen-nem) válaszért egy pontot kapnak. Magas pontérték magasabb teljesítménymotiváltságra utal.

II. Taylor-féle Manifeszt szorongási skála

A szorongás vizsgálatára alkalmas kérdőívek közül legismertebb a Manifest Anxiety Scale (Taylor, 1953), amely eredetileg 50 tézist tartalmaz. A kérdőívek kérdés vagy kijelentés formájában tartalmazhatják az egyes téziseket. Az igenlő vagy tagadó válaszokat értékelik meghatározott minta alapján.

A szorongásindex pontértékét a szorongásra való hajlam határozza meg, vagyis a skála nem a szorongást mint klinikai tünetet, hanem a szorongásos reakciókra való készséget mint személyiségvonást jelzi. Tehát magas szorongásindex-érték nem jelent feltétlenül aktuális szorongásos állapotot, mint ahogyan alacsony érték sem jelenti ennek feltétlen hiányát. Azonban minél magasabb a szorongásindex-érték, annál könnyebben és gyakrabban alakul ki szorongásos állapot. (Tringer László dr., 1971.)

III. Lavoegie-féle önjellemzésteszt

A teszt azzal az igénnyel lép fel, hogy lehetőleg objektív képet adjon a vizsgálati személyről. Abból indul ki, hogy a vizsgálati személyek általában pozitív képet akarnak adni magukról. Lavoegie tesztjében biztosítani akarja az egyéni, a saját magát jellemzés lehetőségét az önértékelés objektivitásának összekapcsolásával. Jelzőket használ fel a személyiségfaktorok jellemzésére, s ezek a jelzők egyformán vonzó, pozitív tulajdonságokat jelölnek. A vizsgálati személynek mindig két tulajdonság közül kell kiválasztania azt, amelynek meglétét fontosnak tartja a maga számára, amelyikkel jellemezni tudná önmagát.

A választható tulajdonságok 9 személyiségjegyhez s e személyiségjegyek 4 faktorhoz tartoznak. E 4 faktor a következő:

A) Felelősség iránti érzék.
B) Felülkerekedés.
C) Extraverzió.
D) Cyklothymia.

Lavoegie minden személyiségjegyhez 9 jelzőt választott, amelyek összekeverve fordulnak elő. A vizsgálati személy 81 esetben kerül döntés elé, amikor 2 2 tulajdonság közül kell választania. Az azonos személyiségvonásoknál az oszlopok és sorok végén levő számot összeadjuk, és ez a szám jellemzi annak a személyiségvonásnak az erősségét az illető egyénre nézve.

A 4 faktor eredményét úgy kapjuk meg, hogy a faktorhoz tartozó személyiségvonások számértékét összeadjuk.

IV. Bíróné dr. Nagy Edit mozgásdidaktikai kísérlete

Ebből a kísérletből az objektív mozgásteljesítményre vonatkozó adatokat kaptam. Erre azért volt szükség, mert egyrészt a testnevelési érdemjegy nem mutatja mindig reálisan az objektív teljesítményt, másrészt olyan szűk skálán mozog (3—5), hogy ennek alapján nem lehetne szélső csoportokat alkotni, elkülöníteni a jól és kevésbé jól sportolókat.

Erre a célra Bíróné dr. Nagy Edit kísérlete alkalmasnak tűnik. A kísérlet célja az oktatás számára a hagyományos oktatási módszeren belül a legeredményesebb oktatási mód kutatása.

A vizsgálat során 6—8. osztályos általános iskolai leány és fiú tanulók egy-egy gimnasztikai, atlétikai és sportjátékfeladatot kaptak. A feladat kiválasztása az általános iskolai tanmenetnek megfelelően történt. A mozgások oktatása 5 csoportban, 5 különböző módon történt, az oktatási folyamatnak 5 különböző felépítésében. A kombinált közlési móddal közvetített gyakorlatot a tanulóknak közvetlenül utána, gyakorlatban kellett végrehajtaniuk. Miután a tanulók bemutatták a gyakorlatot, testgyakorlati áganként számolták az elkövetett hibákat, és ezeket összeadták.

Tíz nap múlva ismét végrehajtották a gyakorlatokat. Ekkor

hibátlan bemutatásért: 0 pontot,
hibás bemutatásért: 1 pontot,
teljesen rossz bemutatásért: 2 pontot

kaptak testgyakorlati áganként. Ha az első alkalommal szerzett összhibaszámhoz hozzáadjuk a második alkalommal kapott pontok összegét, megkapjuk az összteljesítmény-indexet. A számítási módból adódik, hogy minél jobb valamely tanuló teljesítménye, annál alacsonyabb a pontszáma.

V. CHI-négyzet próba (Hajtman Béla: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára, 1968)

A vizsgálati adatok értékelése után következett az, hogy összefüggéseket keressünk a teljesítményadatok és a pszichológiai jellemzők között. Ehhez 40-40 fős szélső csoportokat alkottam a pszichológiai jellemzők alapján, és 30-30 fős csoportokat az összeteljesítmény-index alapján.

A velük összehasonlításra kerülő adatokat osztályokba soroltam. Az osztályokba sorolás az adott populáció adatainak gyakorisági eloszlása alapján történt.

A vizsgált tulajdonságok értékkategóriáinak számától függően 6-8 mezős táblázatot állítottam fel. A táblázat értékeléséhez a CHI-négyzet próbát használtam fel. A CHI-négyzet próba eredménye megmutatja, hogy az összehasonlított tulajdonságok között milyen szoros összefüggés áll fenn. Természetesen a CHI-négyzet próba csak az összefüggés erősségére vagy gyengeségére mutat rá, annak okaira nem.

VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK

1. táblázat

Sorszám	Összehasonlítandók	CHI-négyzet	Szignifikancia
1.	Tanulmányi eredmény — Ehlers	13,696	0,01 > p > 0,001
2.	Testnevelési jegy — Ehlers	10,312	0,05 > p > 0,01
3.	Testnevelési jegy — Összteljesítmény-index	12,152	0,01 > p > 0,001
4.	Összteljesítmény-index — Taylor	12,3	0,01 > p > 0,001
5.	Összteljesítmény-index — Tanulmányi eredmény	5,076	0,1 > p > 0,05
6.	Összteljesítmény-index — Extraverzió	5,81	0,1 > p > 0,05

Adataimat igen sokféleképpen hasonlítottam össze, de összefüggéseket csak az előbbi táblázatban ismertetetteknél találtam. Most nézzük ezeket:

1. Tanulmányi eredmény — Ehlers

Ez az összehasonlítás nem tesz különbséget jól és kevésbé jól sportolók között, csupán arra kerestem választ, hogy van-e összefüggés a tanulmányi eredmény és az igényszint között. A CHI-négyzet próba igen erős összefüggést mutat:

$$0{,}01 > p > 0{,}001 \quad \text{— szignifikáns.}$$

Ez azt jelenti, hogy minél magasabb valakinek az igényszintje, saját teljesítményével szembeni elvárása, annál jobb tanuló, természetesen bizonyos képességbeli különbségektől eltekintve.

2. Testnevelési jegy — Ehlers

Az általános tanulmányi eredmény és az igényszint között igen erős szignifikanciát találtam. Feltételezhető, hogy aki általában igényes, az a testnevelésben is igényes lesz, tehát az 5-ös testnevelési osztályzatúaknak magasabb lesz az általános igényszintjük, mint pl. a 3-as osztályzatúaknak.

A CHI-négyzet próba eredménye is ezt mutatja:

$$0{,}05 > p > 0{,}01.$$

Tudom, hogy ennek az összehasonlításnak a realitását sokan kétségbe vonják, mert előfordult, hogy egy jó tanulónak, hogy ne rontsák le az átlagosztályzatát, még akkor is jó jegyet adtak, ha nem érdemelte meg, de ez nem általános.

3. Testnevelési jegy — Összteljesítmény-index

Jelen esetben a testnevelési jegyek igen reálisak, amit az összteljesítmény-indexszel történő összehasonlításuk bizonyít.

Tulajdonképpen mindkettőnek ugyanazt kell kifejeznie: hogy a tanulónak milyen a mozgáskészsége.

A különbség az, hogy míg az összteljesítmény-index a mozgásteljesítményre vonatkozóan objektív, mérhető adatokat szolgáltat, addig a testnevelési osztályzatba az objektív mozgásteljesítményen kívül a tanuló szorgalma, órai munkája, aktivitása is beleszámít. Ez esetben a két adat között igen erős a szignifikancia:

$$0{,}01 > p > 0{,}001,$$

ami a testnevelési jegyek reális voltára utal.

4. Összteljesítmény-index — Taylor

Ez az összehasonlítás azt vizsgálja, hogy a szorongás milyen hatással van a mozgásteljesítményre. A serdülőkorban az ügyes, jól mozgó gyerekek általában vezető szerepet töltenek be társaik körében. Ebben a korban a testi erő, az ügyesség igen imponáló tulajdonság. Az a gyerek, aki napját a könyv mellett tölti, valószínűleg nem válik olyan erőssé, ügyessé, mint az, aki a tanulás mellett sportra is fordít időt. Az egész napos tanulásnak azonban a várttal sokszor ellentétes hatása jelentkezik. A tanuló szellemileg elfárad, nem tudja azt nyújtani az órán, amit a befektetett munka után várna, így könnyen ideges, szorongó lesz. Természetesen az ellenkezője sem helyes, ha a tanulást hanyagolja el. A kettő között meg kell találni a helyes arányt, de ennek megállapítása nem volt feladatom.

A CHI-négyzet próba eredménye:

$$0{,}01 > p > 0{,}001$$

igen erősen szignifikáns.

Nézzük most a táblázatot:

2. táblázat

Taylor-féle szorongásindex	Összteljesítmény-index	
	1—8	19—31
1—13	16	5
14—18	9	8
19—42	5	17

A táblázatból jól látható, hogy a jól sportoló tanulók 53%-ának igen alacsony a szorongásindexe, míg a kevésbé jól sportoló tanulók 57%-a igen szorongó.

Meg kell jegyezni, hogy a Taylor-féle teszt a szorongásra való hajlamot általában és nem a sportra vonatkoztatva méri, tehát semmiképpen nem magyarázható úgy ez az összefüggés, hogy azért szorongóbbak a kevésbé jól sportolók, mert ügyetlenebbek.

5. Összteljesítmény-index — Tanulmányi eredmény

Sokat vitatott téma, hogy a sport és a tanulás hogyan hat egymásra. Az általános vélemény az, hogy a sport fegyelemre, kitartásra nevel, ami a tanulmányi munkában is kamatozik. A mozgásteljesítményre vonatkozó kísérletek során a tanulóknak számukra ismeretlen mozgásokat kellett megtanulniuk, végrehajtaniuk. Hogy helyesen tudják végrehajtani a feladatot, összpontosítaniuk kellett. A figyelem és az összpontosítás a tanulmányi munkában is fontos szerepet játszik, ami szintén azt mutatja, hogy a kettő között összefüggésnek kell lenni. Az eredmény:

$$0{,}1 > p > 0{,}05$$

nem szignifikáns, de erősen ilyen tendenciát mutat.

3. táblázat

Általános tanulmányi eredmény	Összteljesítmény-index	
	1—8	19—31
4,2—5,0	13	5
3,5—4,1	11	16
1 —3,4	6	9

A táblázatból látható, hogy az összteljesítmény-index alapján kiválasztott 30 legjobb közül 13 4,2 vagy annál jobb tanulmányi eredményt ért el, míg a 30 legrosszabb közül csak 5 tartozik ide. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy rossz tanulók nem nyújthatnak jó teljesítményt a sportban, és fordítva, jó tanulók is lehetnek ügyetlenek. A különbség közöttük pszichikailag az, hogy a jó tanulók minden területen — így a sport terén is — igyekeznek helytállni, míg a rossz tanulók általános kudarcaikat egy-egy területen, így pl. a sport területén akarják kompenzálni, s így csak egy-egy területen nyújtanak jó teljesítményt.

6. Összteljesítmény-index — Extraverzió

Végül nézzük meg, hogy van-e összefüggés az összteljesítmény-index és az extra-, illetve introverzió között.

Az általános tapasztalat azt mutatja, hogy az extrovertált egyének praktikusabbak, ügyesebbek a sportmozgásokban, mint az introvertált, befeléfordult, inkább elméleti dolgokkal foglalkozó emberek. Természetesen ez azért függ a sportág jellegétől is.

Ha a testnevelési órákon jól mozgó, ügyes gyerekeket nézzük, azt tapasztaljuk, hogy általában az osztály vezéregyéniségei közé tartoznak, és inkább extrovertált jellemvonásokat mutatnak.

A felmérés serdülőkről készült, így az értékelésnél figyelembe kellett venni a serdülők introverzióra való hajlamát.

Nézzük az eredményeket:

$$0{,}1 > p > 0{,}05$$

nem szignifikáns, de erősen ilyen tendenciát mutat.

Ez a tendencia azonban a látszatnak ellentmond. Jelen esetben ugyanis az introvertált egyének nyújtottak jobb teljesítményt. Ez a táblázatból is igen jól látható.

4. táblázat

Extraverzió, ill. introverzió	Összteljesítmény-index	
	1—8	19—31
0 — 10	4	12
—2 — — 6	12	10
—8 — —18	14	8

Az extrovertált egyének közül mindössze 4-nek, míg az introvertáltak közül 14-nek volt igen jó a mozgásteljesítménye.

Az introverziónak ilyen összefüggésben való előfordulása minden bizonnyal serdülőkori sajátosság, hiszen Tamás Gábor, aki ugyanezt 16—18 éves lányoknál vizsgálta, nem talált ilyen összefüggést. (Az ő eredménye: $0{,}3 > p > 0{,}2$.)

ÖSSZEFOGLALÁS

A dolgozatban aránylag kisszámú, bár véletlenszerűen kiválasztott vizsgálati személyek adatait vettem figyelembe, így ennek eredményeiből széleskörűen általánosítani nem lehet, de azt hiszem, ezek az

eredmények többé-kevésbé jellemzőek a többi hasonló korú, hasonló körülmények között élő magyar diákra is.

Az eredmények megmutatták annak a ma még sajnos meglevő szemléletnek a helytelenségét, amely az elméleti tárgyakat, az azokkal való foglalkozást a sport, a testnevelés elé helyezi. A mozgásbeli teljesítmény és a tanulmányi eredmény összehasonlításából kiderült, hogy a sport és a tanulás, természetesen helyes arányban, jó hatással van egymásra. A testnevelési jegy és az igényszint között pedig szignifikáns összefüggés van. Jelen esetben csak az általános igényszintet tudtuk mérni, és az összehasonlításból nem derült ki, hogy milyen mértékben hat az igényszint a testnevelési órán nyújtott teljesítményre, és milyen mértékben a mozgásteljesítmény az igényszintre. Érdemes lenne egy olyan tesztet kidolgozni, amely speciálisan azt méri, hogyan hat a testnevelés, a sport az igényszintre. Ez hozzásegíthetne bennünket a jól és kevésbé jól sportoló tanulók személyiségének teljesebb megismeréséhez, és mi is jobban tudnánk irányítani fejlődésüket.

A jól és kevésbé jól sportoló tanulók személyiségvonásait vizsgálva láthattuk azt is, hogy a jól sportoló tanulók között sokkal kevesebb volt a szorongó egyén, mint a kevésbé jól sportolók között. Kiderült az is, hogy a serdülőknél az introvertáltaknak jobb a mozgásteljesítményük.

Végeredményben tehát megállapíthatjuk, hogy a jó sportolók a tanulásban is jobb eredményeket érnek el, introvertált jellemvonásokat mutatnak, és alacsonyabb a szorongásindexük, mint a kevésbé jól sportolóknak.

IRODALOM

1. *Arday László:* Az iskolai testnevelés jelenlegi helyzete és problémái, A sport és testnevelés időszerű kérdései, Sport, 1971/2.
2. *Dr. Barkoczy—dr. Putnoki:* Tanulás és motiváció, Tankönyvkiadó, Bp., 1967.
3. *Bíróné dr. Nagy Edit:* Sportpedagógia, Tankönyvkiadó, Bp., 1971.
4. *Dr. Clauss—dr. Hiebsch:* Gyermekpszichológia, Akadémiai Kiadó, Bp., 1967.
5. *Ehlers, Th.:* Über persönlichkeits bedingte Unfallgefährdung, Archiv f.gesante Psich. 3/4. sz. 1965.
6. *Hajtman Béla:* Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára, Akadémiai Kiadó, Bp., 1968.
7. *Dr. Lányiné Engelmayer Ágnes:* Gyermeklélektan, Tankönyvkiadó, Bp., 1970.
8. *Lavoegie, M. S.:* Különböző csoportok összehasonlító vizsgálata egy önértékelési próba felhasználásával, Le Travail Humain, 1. sz. (TF-szakfordítás), 1964.
9. *Dr. Rókusfalvy Pál:* Igényszint és affektivitás, Magyar Pszichológiai Szemle, 1968. 4. sz.
10. *Dr. Rókusfalvy Pál:* Általános lélektan, Tankönyvkiadó, Bp., 1972.
11. *Taylor, J. A.:* A Personality Scale of Manifest Anxiety, M. Abnorm. Soc. Psichol. 48. sz. 1953.
12. *Tringer László dr.:* A szorongás kvantitatív vizsgálata (A szorongásindex), Ideggyógyászati Szemle, 1971.

A távolugrás oktatása „globális" módszerrel

TÜRI IMRE

Napjainkban az úttörő-olimpiai versenyeken és a középiskolai bajnokságokon egyaránt csak számottevő eredménnyel lehet helyezést elérni. Az 1973-as dunaújvárosi olimpiai döntőn például már a 14 éves gyerekeknél is 6 méteren felüli eredményt kellett produkálni az első hely megszerzéséhez. Ugyanez a helyzet fokozottabb mértékben és jelentősebb eredményekkel a középiskolásoknál.

A 13—19 év közötti korosztály élvonalba tartozó versenyzői 6—7 méter közötti eredményeket érnek el. Ilyen teljesítményhez még a heti háromra emelt testnevelési óra sem elegendő. Órán kívüli rendszeres munkára, edzésekre van szükség az eredményesség érdekében.

Nem kívánok a távolugrással, ill. a távolugrás oktatásának teljes folyamatával részletesen foglalkozni. Hosszú idő óta egy kérdés foglalkoztat, amelyben a külföldi szakemberek véleményei is sok esetben egymással ellentmondóak, és ez az oktatás módszere.

Az egyik elképzelés szerint a távolugrás mozgássorát részekre bontva, egymástól függetlenül helyes oktatni. Eszerint rövid, 6 lépéses, majd 13—14 lépéses nekifutással kell kialakítani az iramérzéket, az elugrás előtt jó lépésritmust, megtanítani az elrugaszkodást, a megfelelő ugrásmagasságot, a leggazdaságosabb talajra érkezést.

A másik módszer a nagy gyorsaságból és viszonylag hosszú rohamból történő ugrás egészében való oktatása.

Az előző módszernél az ugrásmennyiség igen nagy, míg a másodiknál lényegesebben kevesebb, de intenzívebb.

A távolugrásnál — megegyezően a többi atlétikai számmal — fő cél a mozgásfolyamat automatizálása. Különösen kezdő ugróknál szembetűnő az elrugaszkodáshoz való nekikészülődés, amely természetesen a futósebesség csökkenését vonja maga után. Több egyéb hiba mellett ez a rövid rohamból történő elugrás következménye. 14—16 éves tanulóknál több száz ugrást figyeltem meg. A fél, ill. háromnegyed rohammal ugrók ugrásainak 1/3 része volt „belépett", míg a hosszabb és maximális rohammal elvégzett ugrásoknak csak elenyésző része. A gyakori belépések oka a beidegződött futólépések hosszának megváltozása és aritmikája volt.

Az egyik távolugróm utánpótlásválogatott-kerettag, a technikai edzéseken nem hajlandó teljes rohammal ugrani, csak néhány lépésről, legfeljebb háromnegyed távolságról. Két év alatt eredménye semmit nem javult. Megnövekedett az elugrás ideje, légmunkája olyan primitívvé vált, mint egy teljesen kezdőé. A maximális, teljes hosszúságú rohammal való ugrástól azért fél, nehogy „kiugorja" magát. A mozgás egészében való tanulása, végrehajtása pedig nem jelenti az eredményre ugrást.

Nem lehet, nem szabad viszont csak „technikázgatni". A világklasszis versenyzők edzései sem az óvatosságon alapulnak. Jellemző példa erre Valerij Borzov, a müncheni olimpia kétszeres bajnokának kemény, versenyszerű edzésmódszere.

A távolugrás egészében való oktatásának, illetve tanulásának előfeltételei:

1. A futógyorsaságot állandóan fokozni kell. Ez a futás felgyorsításával és a roham egyenletes ritmusban való lefutásával történhet. A futógyorsaság fejlesztésére célravezető 20—30—40 méter időre történő futása versenyszerűen is. A futások közötti pihenő a tanulók előképzettségétől és edzettségi állapotától függ.

2. A dinamikus izomtevékenység (izmok pillanatnyi megrövidülési képessége) fejlesztése:

— szökdelés (15 méter) időre,
— sorozatugrások (3-as, 5-ös, 10-es ugrás) időre és távolságra,
— szökdelések felhúzott térdekkel,
— futó-ugró szökdelés,
— rugózó leugrások (tornapadról, szekrényekről stb.).

3. Az eredményességet elősegítő izomkeresztmetszet növelése (súlyedzés).

4. Ritmusgyakorlatok: talajra helyezett medicinlabdák, zsámolyok közötti átfutások, szökdelések (a tárgyak között azonos, ill. különböző távolságok legyenek).

A mozgáselem korrigálása teljes rohammal a legcélszerűbb, variálva a közepes iramú nekifutástól a maximálisig. A hibajavítás mindig csak egy mozgáselemre irányuljon. Ha például az elugrás előtti jó lépésritmus begyakorlása a cél, akkor ne említsük meg a mozgás során elkövetett egyéb hibákat (pl. ugrásmagasság, talajra érkezés stb.). Egy gyakorlás alkalmával ne legyen sok ugrás. A nagy koncentrálás idegi fáradékonyságot idéz elő.

Nem engedhető meg mozgástanulás közben a maximális eredményre törekvés. Véleményem szerint a gátlásmentes mozgás tanulásakor az ugrásoknak kb. 90 százalékosnak kell lenniük. Tanulóink fejlődését célszerű időnként ellenőrizni. A felmérés terjedjen ki az alábbiakra:

Futógyorsaság: 30 méter időre.

Dinamikus izomtevékenység: 15 m szökdelés bal, ill. jobb lábon, időre, 5-ös ugráseredményre.

Hasizom fejlesztése: bordásfalon hátsó lefüggésben páros lábemelés a fej fölé (lábbal a bordásfalat érintve).

Megjegyzem, hogy a távolugrás-oktatás részletkérdéseire nem tértem ki. Nem is ez volt a célom. Bizonyítani kívántam a mozgás egészében való oktatásának célszerűségét, kiragadva a leglényegesebb mozzanatokat.

Amint a bevezetőben is említettem, nem a teljesen kezdő távolugrók oktatásának problematikáját, módszereit elemeztem, hanem azokét, akik rendszeresen atletizálnak, és eredményeket értek el.

A harmadik testnevelési óra és a tájékozódási futás

VITTEK LAJOS

A harmadik testnevelésóra régen várt bevezetése osztatlan örömet váltott ki tanárok, szülők és diákok körében egyaránt. Beiktatása az órarendbe mégis sok helyen a tornaterem vagy személyi feltételek hiányában sok problémát okoz. Szeretnék néhány ötlettel hozzájárulni a harmadik testnevelési óra hasznos eltöltéséhez. Több szempontból ajánlhatom a tájékozódási futás „felhasználását" olyan iskolákban, ahol nincs tornaterem, de a közelben van park vagy erdő, mert a tájékozódási futáshoz ez a legszükségesebb „létesítmény".

Sok elmarasztaló vélemény látott napvilágot a közelmúltban a fiatalság fizikai teherbíró képességéről, amely helyzet talán abból is adódik, hogy gyakran megrekedünk a létesítményhiány problémakörénél, és nem használjuk ki kellő mértékben a természet adta lehetőségeket. Egyre kevesebb az olyan kirándulás, amely a gyermekeket fizikai teljesítményhez köti. Az osztálykirándulások zöme több száz kilométeres autóbuszútból áll, amikor is az a vitathatatlan jó szándék vezeti a tanárokat, hogy ismerjék meg az országot a gyerekek. A két-három nap alatt múzeumokat, városokat látogatnak, de valljuk be, vajmi kevés köze van ezeknek az utaknak a kirándulással egybekötött mozgásélményhez. Többet vannak ülésre kényszerítve ezeken a kirándulásokon, mint egyébként. Talán mi is hozzájárulunk a gyerekek kényelemszeretetének növeléséhez.

Az utóbbi években szaporodnak az erdei tornapályák, egyre többet hallunk a fel-

nőttek munkahelyi testneveléséről, a kocogómozgalomról. De vajon a gyerekek mennyit futnak, mozognak?

Hogyan használjuk ki azokat a lehetőségeinket, amelyekhez nem kell létesítmény? A válasz sajnos nagyon egyszerű: majdnem sehogy. Nem használjuk ki a természetes mozgást, a futást, pedig mindenki tudja, hogy milyen hasznos hatásokat vált ki a belső szervekben, s mennyire frissítő hatású. Kevesen tudják, hogy ma már hazánkban is terjed nemre és korosztályra való tekintet nélkül, ráadásul különösebb anyagi befektetést és létesítményt sem igénylő sportág: a tájékozódási futás.

Mi is az a tájékozódási futás, és hogyan illeszthető be a tantervbe? Nagyon röviden és egyszerűen: a térképre berajzolt tereppontok megtalálása (a ponton levő jel megjegyzése) a legrövidebb idő alatt.

Az iskolában kötelező testnevelési felszerelésen kívül, kezdő fokon a többletigényt csupán a térkép jelenti. Versenytérképet egyszer kell beszerezni, és sokszor fel lehet használni. Témánk tekintetében előnyben vannak azok az iskolák, ahol a közelben vannak olyan terepek, amelyekről készült már versenytérkép. Ezeken egy óra alatt is lehet tájékozódási feladatot végeztetni.

Azokban az iskolákban, ahol tömbösítették az órákat, és kirándulásra használják fel, érdekesebbé, tartalmasabbá lehet tenni a napot. Az ilyen egyszerű feladatok a tanulókat

1. fizikai feladat elé állítják (futni kell),
2. gondolkodásra késztetik (térképolvasás, feladatmegoldás),
3. önképzést jelentenek, sikerélményt nyújtanak, önfegyelmet követelnek,
4. környezetismereti és földrajzi kiegészítést jelentenek.

A futás jó levegőn, erdőben történik, sok lehetőséget ad a tanulók önálló tevékenységére. Egyszerre több osztály, tetszés szerinti számú gyerek foglalkoztatható. A sikerélmény testi fogyatékos gyerekek számára is lehetséges, mert esetleg testi hátrányuk jó tájékozódással kiegyenlíthető.

A pont megtalálása, a futófeladat teljesítése, az akarati erőfeszítés eredménye mind olyan sikerélményt jelentenek, amelyek sokszor és lényegében mindenki számára elérhetően ismétlődnek. A fizikai terhelések között a „tájékozódás" pihenést jelent.

Azokban az iskolákban, amelyek közelében erdő vagy nagyobb park van, de erről a területről még nincs versenytérkép, ennek pótlása sem okoz nagy gondot. A parkról könnyen készíthető térképvázlat 1:10 000-es arányban. Elkészítésére meg lehet kérni a helyi tájékozódási futó szövetséget is.

Ahol versenytérkép van az iskola közelében levő erdőről, ott a feladat megoldása egyszerűbb. A térkép alapján több tereptárgyat kell megjelölni az erdőben, és azokat a gyerekek előképzettségének megfelelően, foglalkozásonként más-más összeállításban lehet alkalmazni.

Tárgyi előfeltételek:

1. térkép vagy térképvázlat 10 000-es vagy 25 000-es nagyságban (tanulópáronként egy darab);
2. pontmegjelölés a terepen (nylonzacskóban egy színes papírlap betű- vagy számjelöléssel);
3. tájoló (iránytű), de ez csak a későbbiekben, 5-6 foglalkozás után szükséges, mert addig a tanulók csak térképpel futnak. (Lényegében megfelel az olcsó iránytű is, de legjobb, ha az iskola be tud szerezni NDK gyártmányú „Sport" laptájolókat.)

A tájékozódási futás oktatása

A térkép alapismereteinek oktatása úttörőfoglalkozás keretében is elkezdődhet. Arra ügyelni kell, hogy ne kezdjünk túlzottan hosszan tartó magyarázatba a térképismerettel kapcsolatban. A magyarázat csak a legszükségesebbre szorítkozzon.

1. A főbb térképjelek.
2. A térképen látható színek jelentése.
3. Északi irány meghatározása.

Első alkalommal olyan pályát kell kijelölni, amely minden tanuló számára siker-

rel teljesíthető. Olyan áttekinthető útvonalat jelöljünk, melynek követése és térképpel való azonosítása teljesen egyértelmű. A pálya 1-2 km-nél hosszabb ne legyen, s olyan legyen, ami a gyengébb tanulók számára is 20-25 perc alatt teljesíthető. Lehetőleg legyen körpálya, az indulás és a cél egy helyen legyen. A fordulópontokat jelöljük meg szalaggal, jól láthatóan.

A kezdeti lépéseknél az útvonalon, a fordulópontok között is feltehetünk egy-két helyen szalagot, hogy az eltévedés lehetőségét kiküszöböljük.

Ezt a feladatot megoldhatjuk úgy, hogy

1. a térképre piros rosttollal berajzoljuk előre a követendő útvonalat. A fordulópontokra kitett jelet meg kell jegyeztetni a tanulókkal. (Vonal alatt átlátszik a fekete térképjel.)

2. A rajthelyen kiakasztunk egy-két térképet, amire az érintendő pontokat előre berajzoljuk. Ezt az indulás előtt a tanulóknak át kell másolniuk a saját térképükre. A terepen a pontokat más-más betűvel látjuk el, ezeket a tanulók felírják, s a beérkezéskor ellenőrzi a tanár a feladat teljesítését.

A tapasztalat azt mutatta, hogy 10-12 éves korban ez a módszer mutatkozott a legcélszerűbbnek ahhoz, hogy gyors sikert, bizonyos képességek javulását, érdeklődést érjünk el a tanulóknál.

Nagyon fontos szempont a pályakitűzésnél, hogy mindig kellő óvatossággal mérjük fel a tanulóink előképzettségét, teherbírását. A túlméretezett feladat kedvét szegi a tanulóknak. Első alkalommal lehetőleg olyan tereptárgyakkal lezárt területet jelöljünk ki, amely lehetővé teszi, hogy az eltévedt tanuló visszatérjen a helyes irányba. Olyan jellegzetes ellenőrzőpontokat jelöljünk ki, melyeknek azonosítása egyértelmű *(1. ábra)*. Ilyen pontok: úttalálkozás, útkereszteződés, őrház, rom, vadles, etető, árok vége stb. A pontra kitett jelet jól láthatóan kell elhelyezni. Valamennyi pont úton legyen, a megközelítést ne akadályozza bozót vagy más nehézség. A pontok közötti távolság 200 és 400 méter között

1. ábra

váltakozzon. A rajt és a cél lehetőleg egy helyen legyen, és a terepről, minden irányból, tájoló nélkül is 10 percen belül elérhető legyen.

Az első verseny lebonyolítása

A rajt előtt a tanár kiosztja a térképeket vagy fotokópiákat, legalább két tanulónak egyet, és megkeresteti a gyerekekkel a rajt helyét. A pálya környékén látható legfontosabb térképjeleket elmagyarázza. Ezután elmondja a feladatot. Felíratja a tanulókkal az érintendő tájékozódási pontokat, a pontok megnevezését. Például 1. útvilla, 2. kunyhó, 3. etető, 4. útkereszteződés stb. (Először 3-4 tájékozódási pont érintésénél nehezebb feladatot ne adjunk.)

A távolság becslésére és mérésére is fel kell hívni a tanulók figyelmét. A rajtnál ki kell mérni 100 métert, ezen gyakorolhatják a tanulók, hogy hány lépéssel teszik meg a 100 métert futva vagy gyalogolva.

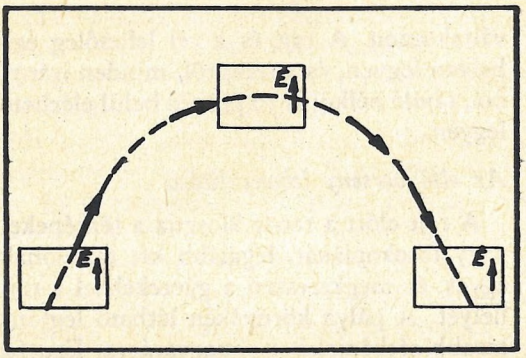
Ezután ellenőrizni kell, hogy pontosan rajzolták-e át a tanulók a feladatot, majd a csapatokat (2 fő) 1-3 perces időközben indítja a tanár.

Az indulásnál és a beérkezésnél felírjuk az időt, ellenőrizzük a pontok érintését, elvégezzük az értékelést, és a verseny végén meg lehet beszélni, ki hol tévedett, hol és miért voltak nehézségei.

A továbbiakban — még mindig tájoló nélkül végzett gyakorlatok során — egyre nehezebb feladatokat adhatunk úgy, hogy elhagyjuk a szalagozást, növeljük a pálya hosszát, több pontot jelölünk stb., de mindig úgy, hogy biztosítsuk minden tanuló

számára az összes pont megtalálásának a lehetőségét, mert ezen a fokon még ez, valamint a futási feladatok megoldása jelenti a tanuló és tanár számára a sikerélményt.

A tájoló nélküli gyakorlatoknál a tanulókkal sokat kell gyakoroltatni a térkép ún. „állandó irányban tartását". A térképi É (észak) menet közben is állandóan északra nézzen, miközben mi a menetirányunkat a követendő útvonalnak megfelelően változtatjuk *(2. ábra)*.



2. ábra

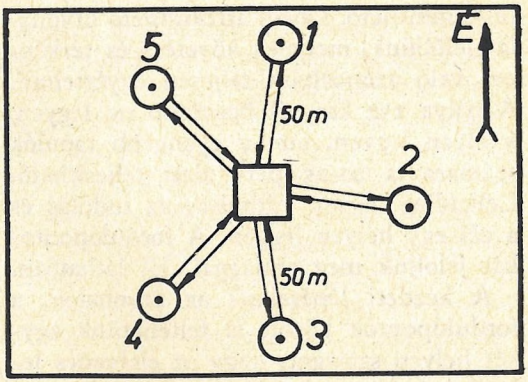
Tájoló használatának oktatása

Ez akkor kezdődjön, amikor a tanulók a tájékozódási alapismereteket már elsajátították. A térképet ismerik, és van kedvük a további gyakorlatok végzéséhez. A tájoló (iránytű) működésének az elvét ismertetni kell a tanulókkal, majd a tájoló és a térkép együttes használatát terepen kell megmutatni és gyakoroltatni.

A terepen a térkép és tájoló együttes használatát sokszor kell gyakorolni, mert a hibás tájolóállítás iránymeghatározásnál 180°-os eltérést is eredményezhet.

A tájolóval való iránymeghatározást legegyszerűbben úgy gyakorolhatjuk, ha a „csillagverseny" egyszerű formáját alkalmazzuk. Ennek a feladatnak elvégeztetéséhez megfelel egy park vagy egy labdarúgópálya is. A központban helyezkedik el a tanár.

A *3. ábrán* látható módon megrajzoljuk a feladatot egy egyszerű negyedíves rajzlapra. A központból a pontok távolsága kb. 50-100 m. A felkeresendő pontokat a rajz-



3. ábra

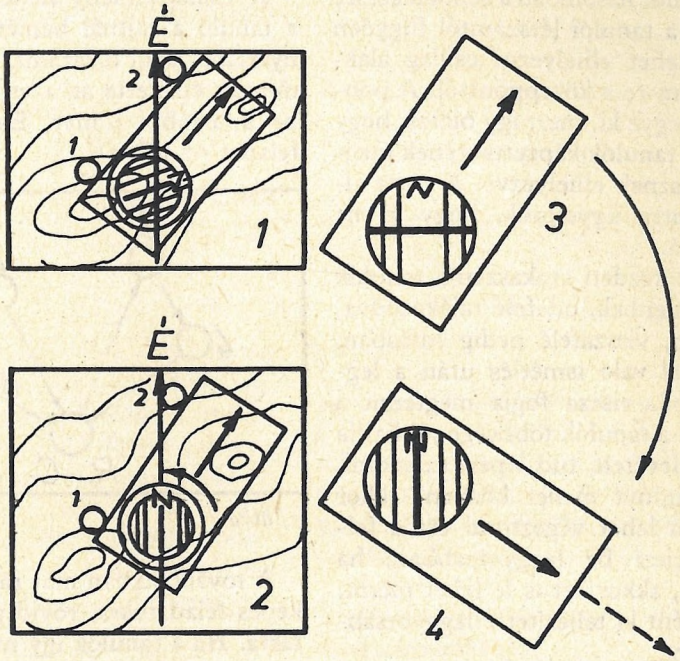
nak megfelelő irányban és távolságra kell elhelyezni. A tanuló a tájolóval meghatározza az induló irányt, tudja a megteendő távolságot, odafelé lassan — gondosan ügyelve az iránytartásra — halad, visszafelé fut.

Iránylevétel a térképről

Az induló pontot és a keresendő pontot összekötjük a tájoló hosszabbik élével (irányél) úgy, hogy a tájolószelence felőli vége legyen az induló pontnál. Így a tájoló alaplapján levő nyíl a haladási irányba mutat. Ezután a szelencét forgatjuk úgy, hogy a szelencén levő É jel a vázlaton vagy a térképen levő É jellel párhuzamos legyen. Majd leemeljük a tájolót a térképről, és vízszintesen tartva addig forgunk a tájolóval együtt, amíg a tű északja a szelencén levő É jel alá ér. A futás irányát az alaplap hosszanti tengelyén levő iránynyíl mutatja *(4. ábra)*. Ha a tanuló helyesen végezte el az iránymeghatározás műveletét, akkor indulhat a kitűzött pont felkeresésére. Ezt a feladatot sokat kell gyakoroltatni.

A tájolóval való iránymenet és a lépésszámolás gyakorlása

A sokszögmenet talán a legalkalmasabb formája az iránymenet és a távolság mérésének gyakorlására. Annyian végezhetik egyszerre, ahány tájolónk van. A végrehajtási feladatot a helyszín ismeretében előre el lehet készíteni. Nagyobb iskolaudvar, park vagy labdarúgópálya megfelelő a gyakorlat végrehajtására.



4. ábra

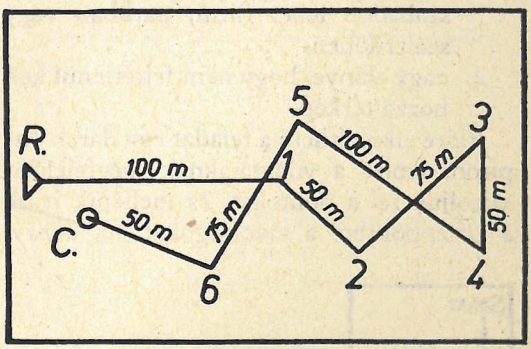
A feladat: A pályát előre megrajzoljuk, pl. 4 cm = 100 m, R (rajt), C (cél). A rajt és a cél közötti távolságot lemérjük a papíron, ott lesz a cél helye. A rajzon kb. 12 m-re lesz a cél a rajttól.

A pálya rajza természetesen függ a rendelkezésünkre álló terület nagyságától, formájától. A sokszögmenetet akkor tudjuk megoldani, ha egyforma tájolóink vannak.

A tanulók a feladatot a használt tájoló alapján fok- vagy vonásbeosztásban kapják meg a következő módon:

R—1	100 m v.	3—4	50 m
1—2	50 m	4—5	100 m
2—3	75 m	5—6	75 m
		6—C	50 m

A tanulók megkapják a távolságot (meddig kell menni) és a fokszámot (milyen irányba kell menni). Minden meghatározott méterszám után újra be kell állítani a fokszámot. A pályán a töréseknél nincs semmi jel, az előre begyakorolt lépésszámmal mérik a tanulók a távolságot. Az utolsó feladat végrehajtásakor ahová érkezett, minden tanuló tegyen egy jelet. Miután mindenki teljesítette a feladatot, a tanár a rajz alapján meghatározza a cél helyét. Ezután egyenként le kell mérni, hogy ki közelítette meg legjobban a célt, és sorrendet lehet megállapítani a tanulók között *(5. ábra)*.



5. ábra

Az előzőekben már említett *csillagfutás* a tájolóval való iránymérés, iránytartás gyakorlására nagyon jól használható, érdekes feladatot jelent a tanulóknak, ezenkívül versenyszerűen is lehet végeztetni, ha a tanár időt mér.

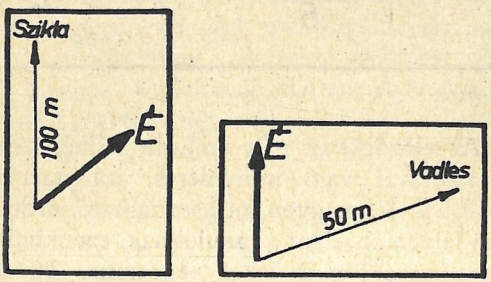
A 3. sz. ábrához hasonlóan a rendelkezésre álló időtől és a tanulói létszámtól függően 8-15 pontot lehet elhelyezni csillag alakban, 100-300 m-re a középponttól. A pontokat a tanár tegye ki, mert így biztos, hogy jó helyen — a tanulók képzettségének megfelelően — lesznek elhelyezve. A pont elhelyezésénél arra ügyeljünk, hogy út ne vezessen hozzá.

A gyakorlás kezdeti szakaszán a tanulók egy ponthoz mennek, odafelé tájékozódva, iránymenetben, visszafelé pedig futásban. 2-3 alkalommal való ismétlés után a legtöbb tanuló oda-vissza fogja megtenni a távolságot. Ha a tanulók többsége jól hajtja végre az iránylevételt, tud lépést számolni, jól tartja az irányt menet közben, akkor versenyszerűen lehet végeztetni ezt a feladatot. Ki fejezi be leggyorsabban, ha sok időnk van, akkor azt is le lehet mérni, hogy pontonként ki teljesítette leggyorsabban a feladatot.

A csillagfutás a tájékozódási futóversenyek jó előgyakorlata, mert

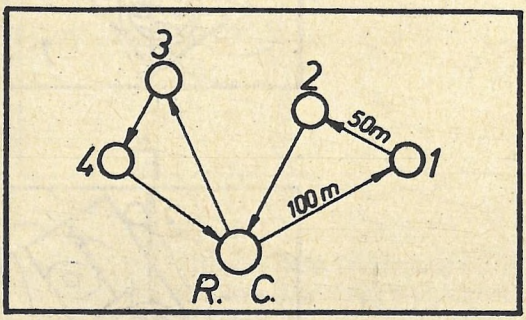
1. a tanulók hiba esetén azonnal segítséget tudnak kapni a tanártól,
2. a tanár figyelemmel tudja kísérni a középpontban minden tanuló tájolóval végzett munkáját,
3. olyan terepen végeztethetjük, ahol szabadon lehet futni, parkban vagy szálerdőben,
4. nagy előnye, hogy nem feltétlenül kell hozzá térkép.

Előre elkészíthető a feladat egy darab papíron, amire a világtájaknak megfelelően rajzoljuk fel a pontokat, és mellékük írjuk a középpontból a távolságukat *(6. ábra)*.



6. ábra

A csillagverseny nehezebb változatánál a tanuló a rajtnál beméri az 1. pont irányát, a 2. pont fokszámát fejben megjegyzi, miután érintette az 1-es pontot, ott állítja be a további irányt. Egyszerű memóriafeladat *(7. ábra)*.



7. ábra

A továbbiakban már rá lehet térni a térképes feladatokra, rövid pályákon való futásra. Ha a tanulók így megkedvelték a tájékozódási futást, sokkal könnyebb lesz a kirándulások szervezése, vezetése, az őrsök közötti akadályversenyek lebonyolítása, mert az úttörőket nem a fákra akasztott nyilak fogják vezetni, hanem térképen adhatjuk meg az akadályverseny útvonalát, és a bejelölt pontokon helyezzük el az állomásokat.

Versenytérképek az ország minden hegységéről készültek már. Beszerezhetők: Budapest V., Váci utca 62-ben, a Budapesti Tájékozódási Futó Szövetség Tájékoztató irodájában.

Gimnasztikai mozgástanulás vizsgálata többféle tanulási módszer együttes hatása alapján (II.)

DR. NAGYKÁLDI CSABA

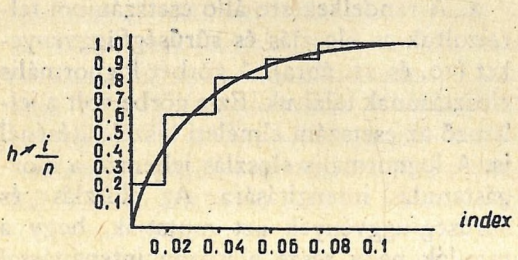
Megjegyzendő, hogy egy ismétlésnek tekintettük a hibátlanul elvégzett gyakorlatot is. Az a valóságban elő nem forduló eset, amikor egy tanuló valamennyi gyakorlatot egy ismétlésre megtanul, nem képezi vizsgálat tárgyát, ugyanis ilyen alacsony nehézségi fok mellett nem beszélhetünk tanulásról. Az ismétlések száma a fentiek alapján minimálisan eggyel nagyobb a gyakorlatok számánál:

$$D) \quad \min I = G + 1.$$

Az adott mutató segítségével, mivel ez dinamikus mutatószám, a tanulók jól rangsorolhatók a tanulási intenzitásaik közötti különbségek alapján. Minél nagyobbak az értékek, annál nagyobb a mozgástanulás intenzitása, minél kisebbek, az intenzitás is annál alacsonyabb. *(L.: 4. táblázatot!)*

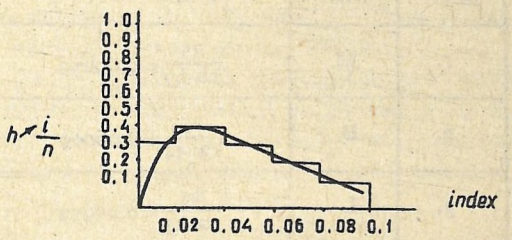
A továbbiakban a kapott indexszámokat egy 24 elemű mintának tekinthetjük, melynek $X_1, X_2, \ldots X_i, \ldots X_n$ elemei valószínűségi változói folytonos eloszlásúak a $\left(0 - \frac{G}{G+1}\right)$ balról nyitott intervallumban.

Az empirikus eloszlásfüggvény:



10. ábra

Az empirikus sűrűségfüggvény:



11. ábra

A görbék alakjából az a következtetésünk, hogy az $X_1, X_2, \ldots X_i, \ldots X_{24}$ valószínűségi változók logaritmikus normális (lognorm) eloszlást követnek. Vagyis az $y_i = \lg X_i$ valószínűségi változó normális eloszlású.

Hipotézisünk ellenőrzésére végezzük el a χ^2 próbát (7). A kapott valószínűségi változó a következő:

$$E/\chi^2 = n \sum_{k=1}^{4} \frac{\left(\frac{hk}{n} - p_k\right)^2}{p_k} = 5{,}86896.$$

A valószínűségi változó $4-3=1$ szabadságfokú χ^2 eloszlást követ, tehát a hipotézis 99% valószínűségi szinten elfogadható. A χ^2 próba konzisztens, tehát a próbában szereplő minta elemszámát minden határon túl növelve, a másodfokú hiba valószínűsége 0-hoz közelít.

Állítható tehát, hogy ha az adott igen kicsiny minta helyett nagy elemszámú mintára végzünk számításokat, a sokaság lognormális eloszlású lesz.

A lognormális eloszlás alapján kiszámítható a várható érték és a szórásnégyzet. A formulák segítségével kiszámított értékek:

$$F/\mathrm{M}\ (X) = 0{,}03548.$$
$$G/\mathrm{D}^2\ (X) = 0{,}004846.$$

Összehasonlítva a kapott értékeket a mintából kapott átlaggal és a korrigált empirikus szórásnégyzettel, igen jó egyezést tapasztalunk.

$$H/\overline{X} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{0{,}86318}{24} = 0{,}03596,$$

4. táblázat

Az értékek rangsor alapján a következők:

Sorsz.	Név	Lányok Intenzitás	Sorsz.	Név	Fiúk Intenzitás
1.	M	$\frac{25}{10 \cdot 27} = 0{,}09259$	1.	K	$\frac{25}{13 \cdot 29} = 0{,}06631$
2.	B	$\frac{25}{13 \cdot 32} = 0{,}06009$	2.	H	$\frac{25}{14 \cdot 31} = 0{,}05760$
3.	L	$\frac{25}{12 \cdot 35} = 0{,}05952$	3.	H	$\frac{25}{16 \cdot 38} = 0{,}04112$
4.	M	$\frac{25}{12 \cdot 42} = 0{,}04960$	4.	N	$\frac{25}{15 \cdot 41} = 0{,}04065$
5.	Sz	$\frac{25}{13 \cdot 39} = 0{,}04936$	5.	F	$\frac{25}{17 \cdot 41} = 0{,}03585$
6.	H	$\frac{25}{16 \cdot 93} = 0{,}04006$	6.	Cs	$\frac{25}{14 \cdot 55} = 0{,}03246$
7.	Sz	$\frac{25}{15 \cdot 45} = 0{,}03099$	7.	J	$\frac{25}{15 \cdot 57} = 0{,}02924$
8.	S	$\frac{25}{17 \cdot 55} = 0{,}02673$	8.	D	$\frac{25}{18 \cdot 52} = 0{,}02670$
9.	S	$\frac{25}{22 \cdot 76} = 0{,}01475$	9.	C	$\frac{25}{20 \cdot 47} = 0{,}02659$
10.	Sz	$\frac{25}{25 \cdot 92} = 0{,}01087$	10.	J	$\frac{25}{16 \cdot 66} = 0{,}02367$
11.	G	$\frac{25}{23 \cdot 27} = 0{,}01025$	11.	F	$\frac{25}{24 \cdot 64} = 0{,}01634$
			12.	R	$\frac{25}{23 \cdot 87} = 0{,}01249$
			13.	J	$\frac{25}{26 \cdot 102} = 0{,}00942$

$$I/S^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1} = 0{,}00436.$$

Ez az egyezés még inkább megerősíti az eloszlással kapcsolatos feltevésünket.

Vonjunk le néhány következtetést az adatoknak matematikai-statisztikai módszerekkel történő feldolgozásából a gimnasztikai mozgástanulásra!

1. Az *A*, *B* és *C* jelű összefüggésekben olyan dinamikus mutatószámot képeztünk, amely a tanulás ismétlésszámának és hibáinak számbavételével kifejezi a mozgástanulás intenzitását, és ennek indexszámának nevezhető.

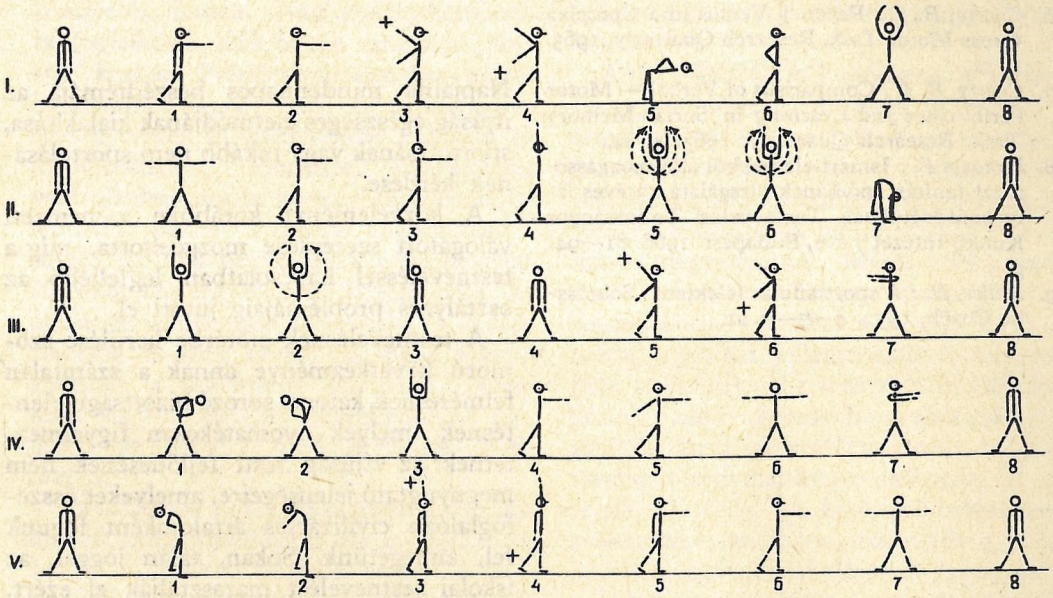
2. A rendelkezésre álló esetszámból felrajzoltuk az eloszlás és sűrűségfüggvényeket (10. és 11. ábra). A görbét lognormális eloszlásúnak találtuk. Ez a görbe volt a jellemző az esetszám elméleti kiszélesítésénél is. A lognormális eloszlás jellemző a mozgástanulás intenzitására. Az eloszlás- és sűrűségfüggvények azt mutatják, hogy a tanulók nagy része alacsony intenzitással tanul, másfelől pedig a gyakorlatok nehéz-

ségi fokára utalnak, hogy az alkalmazott gyakorlatok a közepesnél valamivel nehezebbek voltak a 13 éves tanulók részére.

Az eredmények összefoglalása

A tanulmányban 13 éves fiúk és lányok gimnasztikai mozgástanulását vizsgáltuk, ahol a feladott öt nyolcütemű gyakorlatsor minden mozgáselemét már ismerték. Így a tanulás a mozgáselemek összekapcsolására irányult. A tanítást vizuális, auditív, valamint kinesztéziás módszerekkel és ezek kombinációival folytattuk le, és az eredményeket együttesen értékeltük:

1. A gyakorlatok megtanulásához adott nehézségi szint mellett 72,3%-ban 2—4 ismétlés szükséges. Erre — az irodalom alapján — nincsenek befolyással a különböző tanulási módszerek.



12. ábra *Apródi Jenő rajzai*

2. A gyakorlatokon belül a megtanulás sorrendje általában megegyezik a mozgáselemek sorrendjével, különösen a gyakorlat első felében, míg a második felében már kevésbé.

3. Az egyenlőtlenségeket a tanulás folyamatában található fellendülések, platók és visszaesések okozzák, amelyek viszont a tanulás hibáira vezethetők vissza. A legtöbb hiba a mozgáselemek kihagyásából származik, ezt követi gyakoriságban a sorrendi hiba. Végül, a módosításból és ismétlésből származó hibák csak kis százalékban fordulnak elő.

4. A hibák oka lehet az interferenciajelenségek hatása.

5. A mozgástanulás két jellemző tényezője segítségével az ismétlésszámmal és a hibák számával érzékeny mutatószám szerkeszthető, amely a tanulás intenzitását, vagyis a motoros tanulékonyságot jelzi.

6. A tanulás intenzitásának indexe segítségével rangsorolás, összehasonlítás és minősítés végezhető el a motoros tanulékonyság szempontjából, amely a kiválasztásra alkalmas módszernek látszik mind a sport, mind az egyes munkatevékenység területén. A leírt módszer ugyanis a gimnasztikai mozgásokhoz hasonló munkamozgások, munkapróbák tanulmányozásánál is használhatónak látszik.

Bibliográfia

1. *Hull, C. L.:* Principles of Behavior. N. Y., Appleton-Century, 1943.
2. *Tolman, E. C.:* Purposive Behavior in Animals and Men. N. Y., Appleton-Century-Crafts, 1932.
3. *Ebbinghaus, H.:* Grundzüge der Psychologie. Leip. Veit. 1911.
4. *Kardos L.:* Általános pszichológia. Budapest, 1964.
5. *Büchler R.:* Az emberi mozgás. Budapest, 1962. A TTT füzetei
6. *Cratty, B. J.:* Recency Versus in a Complex Gross Motor Task. Research Quarterly, 1963. 1. sz.
7. *Cratty, B. J.:* Comparisus of Verbal — Motor Perfomance and Learning in Serial Memory Task. Research Quarterly, 1963. 4. sz.
8. *Bakonyi F.:* Ismert elemekből álló mozgássorozat tanítási módjának vizsgálata 13 éves lányoknál és fiúknál. Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 7 éve, Budapest, 1966. 81—94. p.
9. *Miller, D.:* A sporttanulás lélektana. Scholastic Coach, 1952. 4—5—6. sz.

A játékos módszer és a játék szerepe a testnevelés oktatásában

LUKOVICH ISTVÁNNÉ

Napjaink mindennapos beszédtémája az ifjúság egészséges életmódjának kialakítása, sportolásának vagy inkább nem sportolásának kérdése.

A közvéleményt korábban a nemzeti válogatott szereplése mozgósította, míg a testneveléssel kapcsolatban legfeljebb az osztályzás problémájáig jutott el.

A testnevelésnek előtérbe kerülése szomorú következménye annak a számtalan felmérésnek, katonai sorozó bizottsági jelentésnek, melyek nyomatékosan figyelmeztetnek az ifjúság testi fejlődésének nem megnyugtató jelenségeire, amelyeket összefoglalóan civilizációs ártalomként fogunk fel, emlegetünk. Sokan, talán joggal, az iskolai testnevelést marasztalják el ezért, s a felelősséget mi, testnevelő tanárok nem hárítjuk el magunktól. Könnyű dolog arra hivatkozni, hogy a létesítményekkel, szerekkel való ellátottság még sok kívánnivalót hagy maga után. Nehezebb dolog — de hiszem, hogy nem megoldhatatlan feladat — az adott körülmények között megtalálni a lehetőségeket a hatékonyabb oktató-nevelő munkához.

A testnevelés korszerű oktatásának kialakításához számtalan jó példa áll előttünk. Az ún. komplex matematikaoktatás is a korábbi, sok évtizedes gyakorlatnak mert hátat fordítani. Ahogy ott a technika, az automatizáció rohamos fejlődése eredményezte az új alapelvű oktatási módszer kialakítását, úgy a testnevelés oktatásában is szükséges új — vagy inkább elfeledett — módszerek felelevenítése.

A testnevelés feladata a testi képességek fejlesztése, mozgáskészségek kialakítása és a *mozgásigény kielégítése, fenntartása.* Ez utóbbi területen van a legtöbb tennivalónk, itt a legnagyobb a lemaradás.

A változásnak az óvodai testnevelésnél, ill. az általános iskola alsó tagozatában folyó oktatásnál kell bekövetkeznie. Ilyen szempontból az iskolai testnevelést oktatók közül — úgy tűnik — az alsó tagozat testnevelőjének, tanítójának helyzete a legkönnyebb, hiszen olyan gyermekcsoporttal foglalkozik, akik benne vannak a „játékos" korban. Felelősségük azonban tagadhatatlanul a legnagyobb! Az iskolába kerülő gyermek új környezetbe kerülése, az új viselkedési formákhoz, elvárásokhoz való alkalmazkodás komoly problémát jelent. (Pl. napi 3—4 tanórai padhoz kötöttséget.) Az első benyomások a testnevelésről mint tantárgyról nem közömbösek. Az általános iskola felső tagozatába, a középiskolába és még tovább is innen viszi a gyermek a testnevelés szeretetét, igénylését vagy a korábbi sikertelenségek emlékét, az azoktól való esetleges félelmet is.

Az általános iskola alsó tagozata számára kiadott tantervmódosítás azt a tényt bizonyítja — amikor előtérbe helyezi a játékos módon gyakoroltatható feladatokat és a játékokat —, hogy felismerte az ebben rejlő óriási s eddig talán kevéssé kihasznált lehetőségeket a testnevelés megszerettetése, a mozgásigény fenntartása, kialakítása érdekében.

A gyakorlati munkához azonban szükséges tisztázni és különválasztani ezeket a fogalmakat, hogy „játékos módszer" és „játék".

JÁTÉK

A pedagógia szerint a nevelés egyik legeredményesebb *eszköze,* mert olyan erkölcsi, szellemi és fizikai tulajdonságokat fejleszt, amely megalapozhatja a gyermek viszonyát embertársaihoz, a társadalomhoz (fair play). Tapasztalat, hogy a játék teremtette lehetőségek között kialakult, szociálisan előnyös magatartási jellemzőket (gyors helyzetfelismerést, pontosságot, fegyelmet, gyorsaságot stb.) a tanulók átviszik életük más területére. *A testnevelési játékok* szabályokkal rendelkező, fizikai és pszichikai feladatokkal egybekötött tevékenységek, ahol készségszinten ismert, elsajátított mozgások segítségével, felhasználásával kell a kitűzött célt elérni. A testnevelési játék problémaszituáció. A gyermeket választási helyzet elé állítja a folyton változó körülményekhez való alkalmazkodás érdekében.

A JÁTÉKOSSÁG módszer, a gyakorlás, gyakoroltatás módszere. A mozgás is tévedésekkel teli próbálkozások sorozatán keresztül érlelődik meg. A játékos körülmény, a játékos módszer a megoldási lehetőségek keresésének széles skáláját van hivatva megteremteni. Minél több érzékszerv vesz részt a környezeti tényezők felismerésében, valamint a mozgások dinamikai, ritmikai jellemzőinek felismerésében, annál kevesebb a téves próbálkozások száma, annál kevesebb gyakorlásra van szükség, annál gyorsabb a tanulás, és intenzívebb a végrehajtáshoz szükséges képességek fejlődése. (A keresés lehetőségének csökkentése lassíthatja, késleltetheti a célszerű mozgás kialakulásának folyamatát.)

Egy konkrét példán keresztül szemléletesen bemutatható az előbbi tétel gyakorlati megvalósítása.

Az általános iskola alsó tagozati tanterve 3. osztályban követelményként előírja: „... Játékfeladatokban vegyék észre a többféle megoldás lehetőségét, és keressék a célszerűbb megoldást; az egyszerűbb játékfeladatokban (főként ugrásokban, dobásokban) javuljon mozgásuk irányításának pontossága, és az erőkifejtés mértéke igazodjék a feladathoz."

Hogy ennek a nem könnyű követelménynek a gyermek meg tudjon felelni, ahhoz a mozgásjártasságtól (az első sikeres végrehajtástól) a készségszintre emelésig folyó gyakorlásban változatos feladatok elé kell állítani. Így a mozgás végrehajtásának sokféle lehetőségét ismeri meg. A mozgás

teljes és pontos elképzelése — az optimális végrehajtás előfeltétele — mint mozaikkép tevődik össze. Az egykezes és kétkezes felső és alsó átadások gyakoroltatása pl. történjen: állásból (padon, zsámolyon is), térdelésből, ülésből, szemben álló, ülő, térdelő (padon vagy zsámolyon) álló társ kezébe; akadály (kifeszített zsinór) alatt, felett; vagy akadály (ugrómérce, társ) mellett, földre ejtés után vagy pattintva; később mozgásból (előre, hátra, oldalt) álló, illetőleg mozgó társnak.

A felsorolt variációk az átadásfajták felhasználásával nagyszámú kombinációs lehetőséget teremtenek.

A gyermek számára ezek új és új feladatot jelentenek, holott tulajdonképpen „csak" az átadást és a labda elfogását gyakorolta. Természetesen a változatok összeállításánál, tervezésénél mindig az egyszerűbbtől kell kiindulni, mert ez az a helyzet, amelyből a gyermek a labdára könnyebben tud rámozdulni.

Az érzékszervek közül az előbbi példában a látás (a bemutatás és a társ mozgásáról nyert érzékleti kép), a hallás (a pattintott átadásnál), az egyensúlyérzék (padon, zsámolyon állva) és elsősorban az izomérzékelés, a kinesztézis bekapcsolásával pontos kép alakulhat ki a végrehajtandó mozgás egészéről. Ezért nem szabad még a dobás oktatásának kezdeti szakaszában sem elhanyagolni pl. a láb munkáját. Hibás az a módszer is, amikor az oktató a labdával (vagy akár más kéziszerrel) végzendő mozgásokat szer nélkül kezdi oktatni.

Vannak mozgások — s a labdával végzettek is ide tartoznak —, amelyeket részeire felbontva oktatni semmiképpen sem szabad, mert ezekre éppen a mozdulatok időben, térben és dinamikailag való egymáshoz kapcsolódása a legjellemzőbb. A szer természetének, alaki, fizikai tulajdonságainak ismerete nélkül más izomideg koordináció alakul ki, amely a tanulás későbbi szakaszában gátló körülményként léphet fel éppen a hasonlóság miatt. (Gondoljunk arra a közismert tényre, hogy nyelvtanulásnál a hasonló hangzású szavakat milyen szívesen cseréljük fel!) A játékosságot az előbbi feladatnál az a körülmény biztosítja, hogy a tanulók a gyakorlást állandóan „versenyfeladatként" végzik, ahol a cél a helyes technikai végrehajtás: a pontos átadás és a labda hibátlan elkapása.

A mozgástanulás játékos módja nyilvánvalóan motiváltabb körülményt biztosít, mint az a módszer, amelynél a gyermekek évről évre több testnevelési órán feladatként ugyanúgy kapják a gyakorlás anyagát: egymással szemben állva monoton módon adogatni, dobálgatni. A gyakorlás lélekölő robottá degradálódik, s így nem lehet pozitív élmény forrása, mert a gyermek figyelme nem tapad a pontos végrehajtásra, ezért annak színvonala a gyakorlás folyamán nem javul, s a helytelen mozdulat automatizálódik.

A játékos módszer természetesen torna és atlétika jellegű mozgások gyakoroltatására is alkalmas; erre számtalan példa hozható. A labdás példa azonban nem véletlen. A tantervmódosítás hangsúlyozottan előtérbe helyezi az ugrókötél és a labda használatát kéziszerként is. Szerepük az előkészítő mozgásanyag változatossá tétele, és az így megnövekedett terheléssel intenzitásuk is növekszik, ami a képességfejlesztés szempontjából lényeges. A kéziszer, különösen a labda — melyhez általában minden gyermeknek kellemes emléke fűződik — a feladatok végrehajtásának nehézségeiről eltereli a figyelmét, s emellett a szer, a labda természetéről szerzett tapasztalatai is bővülnek.

Nem szabad félnie a tanítónak attól, hogy a labda elgurul! Nem szenved csorbát a „fegyelem", bár valóban nagyobb lehetőséget nyújt a fegyelmezetlenségre, mégis a pedagógus számára nevelési feladatot jelent, és ezt nem szabad kihasználatlanul hagynia. Ez a módszer „produkálási" lehetőséget biztosít az ún. „ügyetlen" gyermek számára is. Az állandó sikertelenségtől való félelme ki sem alakulhat, hiszen mindig új és új lehetősége nyílik elsősorban önmaga, de társai és tanítója

előtt is a bizonyításra. A tanító nevelési feladata azután a legkisebb eredmény láttán a *konkrét* dicséret alkalmazása.

A *játék* oktatási feladat, mert ismert és ismeretlen elemeknek a megszokottól eltérő kapcsolataival találkozik a tanuló. Ismert a cél érdekében kiválasztott mozgás; ismeretlen a kapcsolat.

A játékhelyzetben adódó problémák megoldásához a múltbeli tapasztalatokat szándékosan építjük be, mert azok célszerű szelekciója vezet az állandóan változó helyzetek megoldásához. Hogy ezeket a korábban elsajátított készségeket milyen hatásfokkal tudják a tanulók felhasználni, függ a régebbi gyakorlás folyamán megismert, elsajátított kapcsolatok jellegétől, módjától és eredményétől, valamint az új játékhelyzettől, ahová transzferálják. Ez tehát az összefüggés a játékos módszer és a játék között! Korábban a gyakorlás folyamán olyan megoldási „minták" rögződtek, amelyek felelevenítve alkalmazhatók lesznek az adott játékszituációban.

A kisiskolás korú gyermekek testnevelési óráinak fontos anyaga a játék. A korszerűsített tanterv lehetőséget biztosít a pedagógusnak a játékok nevelő célzatú összeállítására. Ezt a tevékenységet befolyásolja pl. a játéknak a testnevelési órán betöltendő szerepe (pl. bemelegítő jellegű játék) vagy a tanulók fejlettségi foka.

A 6—10 éves gyermekek nagy intenzitású játékot általában csak rövid ideig képesek a kívánt szinten játszani, mert erejüket még nem tudják beosztani, pl. akkor is ugrálnak, amikor arra nem is lenne szükség. Versenykörülmények között nem érzik a fáradtságot, s ez végül is az alkalmazott készségek végrehajtásának rovására megy, illetőleg az optimális megoldási lehetőségek kiválasztásába is egyre több hiba csúszik. Hosszabb ideig főként ügyességi feladatok végrehajtására képesek.

Az általános iskola alsó osztályaiban oktatási feladat az alapfokú *játékkészség* kialakítása, amely főként kezdetben nem más, mint az előírt egyszerű szabályok betartása és a pontos feladat-végrehajtás. Játszani tanítani annyit jelent, mint az adott lehetőségeken (szabályokon) belüli ésszerű és célszerű viselkedésre, alapvető taktikai ismeretekre felhívni a figyelmet. (Még a legegyszerűbb fogójátéknál is van erre lehetőség.) A jól kiválasztott játék és a világos, pontos, egyértelmű feladatközlés elősegíti, hogy a gyermek gondolatban szelektálhassa a tanult készségeit. Ezzel közelebb jut az azonnali helyes végrehajtáshoz.

A felsoroltakon túl tehát a pedagógusnak a játékok kiválasztásánál figyelembe kell vennie tanítványai készségszintjét és azok alkalmazhatóságát.

A nagyobbak — a 3., 4. osztályosok — ezen az úton továbbhaladva már a labdajátékok rávezető játékaira, egyszerűsített szabályokkal való változataira is képesek lesznek, mert már tudnak alkalmazkodni az ellenfélhez és csapattársaikhoz, a támadó- és védőfeladatok végrehajtásával pedig a játékhelyzethez.

A játékoknak *képességfejlesztő* szerepük miatt központi helyük van e korosztály testnevelésében. Ez az „indirekt" módszer a legalkalmasabb út erre, mert a képességfejlesztés más lehetőségei ebben az életkorban korántsem vezethetnek sikerhez úgy, hogy az ne váljék robottá. A képességek minden elsajátítandó készség feltételei és alapjai.

Mindeddig nem esett szó a játékos módszer és a játék motiváló szerepéről. Ennek vizsgálata önmagában is hatalmas feladatot jelent. Erről csak röviden és vázlatosan egy-egy gondolatot említek meg.

A gyermek fejlődését nemcsak testi-értelmi, de érzelmi vonatkozásban is elő kell segítenie a pedagógusnak. A motívumok bonyolult rendszerének nagy része az élet folyamán alakul ki. Mivel a játékos módszer és a játék bőséges lehetőséget nyújt pozitív és negatív érzelmek átélésére (győzelem — vereség), a személyiség kialakításához nagymértékben hozzájárul. A pedagógus játékvezető tevékenysége, igazságossága, részrehajlástól mentes döntései, személyes példamutatása kitöröl-

hetetlen nyomot hagy tanítványai erkölcsi ítéleteiben. (Negatív vonatkozásban is!)

A testnevelés azonban mégsem egyenlő a játékkal. Az csak a csúcs, a beteljesülés. A tanulóknak érezniük kell, hogy a játékban nyújtott fizikai, szellemi és „erkölcsi" teljesítményükre is figyel a tanító, és egyenlő súllyal elismeri azokat. A testnevelési órák játékos módon való tervezése, szervezése és vezetése természetesen nagy figyelmet és jó szakmai felkészültséget feltételez.

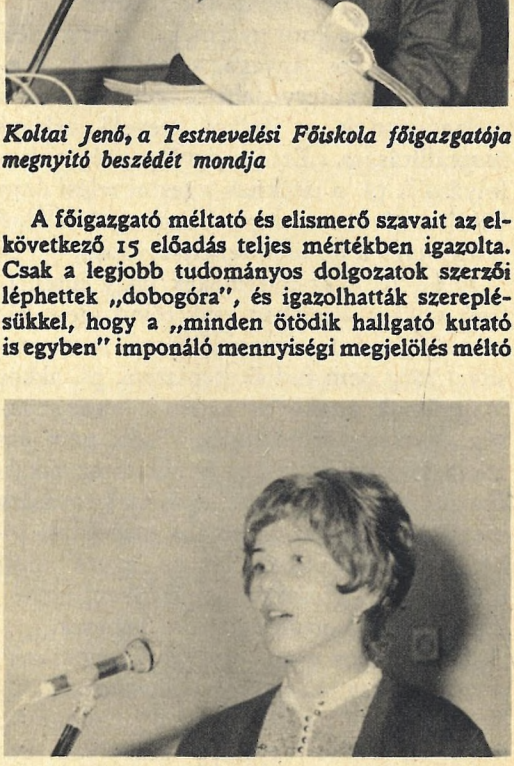
Összefoglalva: a játékosság és játék együtt módszer és eszköz a testnevelés feladatainak megvalósításához. Előtérbe kerülését és időszerűségét éppen az bizonyítja, hogy az ilyen módon vezetett testnevelési órák hangulata, vidám és felszabadult légköre a fárasztó tanórák szigorú rendjében felfrissülést, aktív pihenést jelent, miközben az egyéni megoldási lehetőségekkel kinek-kinek individuális fejlődését biztosítja úgy, hogy az a testnevelés valamennyi feladatának megfeleljen, illetőleg hangsúlyozottan kiemelje a mozgásigény kialakítását.

A tudományos diákkör ülésszaka a Testnevelési Főiskolán

1973. november 29-én került sor a Testnevelési Főiskolán a hagyományosnak tekinthető tudományos diákköri ülésszak megrendezésére. Népes hallgatóság előtt *Koltai Jenő főigazgató* megnyitó beszédében kiemelte, hogy a Művelődésügyi Minisztérium 1952 októberében rendelkezett a tudományos diákkörök felállításáról, működési feltételeik biztosításáról. Ez idő óta folyik — a tanárok vezetésével — tudományos munka a TF hallgatói körében, és az érdeklődésre jellemző, hogy az 1972/73. tanévben a tanárjelöltek 20%-a végzett ilyen tevékenységet.

Koltai Jenő, a Testnevelési Főiskola főigazgatója megnyitó beszédét mondja

A főigazgató méltató és elismerő szavait az elkövetkező 15 előadás teljes mértékben igazolta. Csak a legjobb tudományos dolgozatok szerzői léphettek „dobogóra", és igazolhatták szereplésükkel, hogy a „minden ötödik hallgató kutató is egyben" imponáló mennyiségi megjelölés méltó



Keszthelyi Ildikó felolvassa díjnyertes dolgozatát

A hallgatóság egy csoportja
Vikmann István felvételei

minőséget, azaz színvonalat is képvisel. Témaválasztásuk korszerű volt, alkalmazott kutatási módszereik s a feltárt tények és adatok értékelése pedig mindenben megfelelt a tudomány által támasztott követelményeknek.

Témák szerint három csoportba sorolhatók a dolgozatok:

Neveléstudomány (pedagógia, pszichológia)	5 előadás
Sportélettan	5 előadás
Kosárlabdázás	5 előadás

Az előadássorozat végén *Kozmanovits Endre, az OTSH főosztályvezetője*, a zsüri elnöke értékelte a hallgatók teljesítményét, illetve osztotta ki a megérdemelt jutalmakat, majd *dr. Frenkl Róbert kandidátus*, tanszékvezető főiskolai tanár, a TDK elnökének zárszavával ért véget az ülésszak.

(Jelen keretek nem adnak lehetőséget arra, hogy részletesebben ismertessük az előadásokat, de mind ebben a számban, mind a továbbiakban egy-egy, a lapunk profiljának megfelelő tanulmányt közölni fogunk.)

N. Gy.

Sport a családban

(Sport, 1973.)

Nagy örömmel fogadtuk a *Sport a családban* c. nemrég megjelent kiadványt. Számos tapasztalat bizonyítja, hogy az egészséges életmód kialakítását az iskolai és tömegsport és a család együttesen oldhatják meg. Szükség van tehát olyan vezetőre, pl. irodalomra, amely a sportot a társadalom alapsejtjébe, a családba bevezeti. Az egészséges életmód kialakításában a testgyakorlatok ugyanolyan szerepet játszanak, mint a helyes táplálkozás, öltözködési, viselkedési formák, vagyis azok a szokások, amelyeket a család hoz létre. Logikus tehát, hogy a testgyakorlás a család életritmusának szerves részét képezze. Ez a könyv eszközeivel igen sokat tett a feladat megvalósításáért. Ennek bizonyítására a mű számos pozitívumát szeretném felsorolni.

Külső formája tetszetős, eredeti, érdeklődést felkeltő. Kézikönyv-szerkezete az ismeretanyag felhasználását egyszerűvé teszi. Tartalmi felépítése logikus, világos. Újszerűen, a családban előforduló szituációk és a biológiai életkorból származó motivációk láncára építi gyakorlatanyagát, módszertani-orvosi tanácsait.

Közérthető, világos biológiai fejtegetéseivel először a sport szükségességét fogadtatja el. Szemléletesen festi az olvasó elé a „madáchi véget", a mozgástalan életből származó súlyos károsodásokat. Meggyőzően igazolja, hogy így az egészséges szervezet is bizonyos idő elteltével törvényszerűen és véglegesen beteggé válik.

Ha valaki elhatározta magát a rendszeres testmozgásra, hogyan válassza ki testgyakorlatait? A szerkesztő a válaszát a sportolás alapelveinek tömör ismertetésével vezeti be. Ez alapelvek segítségével használati útmutatást ad a gyakorlati anyag felhasználását illetően, melyet bárki az egyéni különbözőségektől függetlenül alkalmazhat. Mindehhez a felhasználható eszközök, alkalmak gazdag variációját tárja az olvasó elé.

Szatmári Tamás Rousseau szavaival vezeti be a természetjárás rejtelmeit. Technikai ismereteken túl az élmény adta nevelő hatásokat is kiemeli. Ragyogó útvonalak, utazási tanácsadó és egyéb hasznos ismeretek bővítik a testgyakorlás lehetőségeit. *Tamássy Endre* a vízi életben kalauzolja az olvasót. Ötletes, szórakoztató gyakorlatok, ügyességi játékok mellett a vízi sportok alapelemeit is ismerteti. A téli sportalkalmakról *Szabó Zoltán* tájékoztat. Segítséget ad a legegyszerűbb mozgáselemek elsajátításához, és felvillantja a téli táj adta lehetőségeket. A reggeli torna és a Házi erősítő gimnasztika c. fejezetekben *Kerezsi Endréné* megfelelő anatómiai ismeretek nyújtása után korszerű tematikát ad a tudatos, tervszerű testépítéshez, a napi testgyakorláshoz. Nem sémát, hanem bő választékot kínál; abból bárki a létező egészséges biológiai állapotvariációknak megfelelően választhat gyakorlatot. Külön is dicséretes *Iványi Márta* által írt fejezet. Könnyen megvalósítható, gazdagon szemléltetett gyakorlatai megtanítják a kismamákkal a szülés előtti és utáni tornászást, egészségük gyors regenerálódását.

A könyv következetesen igazolja, hogy a testmozgást igénylőket nem akadályozhatja meg a sportlétesítmények számának korlátozottsága, a tömegsport gyenge hazai színvonala. Azzal, hogy a testnevelést a család keretei közé helyezi, még csak gyarapodik, ötletesebbé válik az amúgy is gazdag gyakorlatanyag. Rendkívüli jelentőségű, ha a testnevelés a családban is megszokottá válik. Eddig ezen a területen a testnevelés nevelő hatása nincs kihasználva a családi nevelésben. A könyv szinte minden írásából árad a meggyőződés — példákkal illusztrálva —, hogy a családban végzett testnevelés olyan pedagógiai szituációkban megy végbe, amelyben a világnézeti, értelmi, erkölcsi, esztétikai és testi nevelés egymást felfokozó összhatásban nyilvánul meg.

Ehhez kapcsolódik az a kérdés: előnyös-e az együttes testnevelés a családban.

Számos példa az együttes testnevelés helyességét igazolja: „Napi 20 percről van szó, amikor testben és lélekben valóban együtt van a család" — írja *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár, aki a családi közösség kialakításának egyik eszközét látja az együttes tornászásban. A szülő számára motiváció a közös mozgásélmény, az öröm, melyet a gyermekkel való foglalkozás és annak fejlődése jelent.

A sport egészséges életmód, fegyelem, önfegyelem, a megfelelő biológiai ritmus kialakításának eszköze. A szülőnek lehetősége nyílik a gyermekben rejtőző adottságok időben való felismerésére, reális értékelésére. A játék során alkalom adódik jellembeli tulajdonságainak, magatartásának megismerésére és fejlesztésére, a gyermek önértékelésének megtanítására.

Reméljük, hogy a könyvben szereplő ötletes ügyességfejlesztő játékok, állatutánzó gyakorlatok nem esnek áldozatul a szülők produkcióéhségének. Nehogy az együttes testnevelés csak a szülők számára legyen élmény. Ezt e nagyszerű könyv újranyomásakor feltétlenül ki kell fejteni.

A könyvet a gyerekek is haszonnal forgathatják. Ők is rábírhatják a családot az együttes testnevelésre. Ez esetben szüleikben tornázó partnert találnak.

A testgyakorlás spontán nevelő hatását a családi közösség akkor is megsokszorozza, ha megtervezett nevelő célzat nélkül végzik. Ha a sportolás általános elveit megtartjuk, mindenképpen pozitívan befolyásolja a közösséget. Hangsúlyozni kell, hogy a családban való sportolás első-

sorban egészségügyi szempontból döntő. Ennek tudományos megalapozottságához, szakszerűségéhez ad a könyv vezérfonalat.

A családok igen aktuális problémáihoz kapcsolódik a könyv három fejezete. *Dr. Kunos Ferenc* rendkívül népszerű témával foglalkozik a Harc a *hízás* ellen című fejezetben. Bőséges magyarázattal szolgál a hízás biológiai okait és következményeit illetően, és néhány fogyókúrareceptet közöl. (Ezek között inkább csak a jövő gyógymódja lesz a szaunázás, kevés van belőle.) Nagyon újszerű az öregek tornászásáról szóló fejezet. Az öregek nem vesznek részt a tömegsportban, egyetlen lehetőség számukra a családi keretben történő sportolás, szabadban való mozgás, kirándulás. Ebben a fejezetben az az előremutató, a tudományos megalapozás, hogy nem „az idősebbek abbahagyhatják" elvből ajánl tevékenységeket, hanem a biológiai öregedést tekinti a testnevelési formák meghatározójának.

Végül egy, a *csecsemőket* érintő probléma. *Dr. Falk Judit* a még mindig forgalomban levő szakkönyvek cáfolására történetileg, biológiailag igazolja, hogy a csecsemőket nem kell tornásztatni. Ezzel szemben kiemeli a természetes életmód egyéb feltételeit és a mozgásfejlődés tárgyi követelményeinek fontosságát.

A könyv világos nyelvezetben, közérthetően íródott. A jó rajzok esztétikai „ingerlést" váltanak ki a testmozgáshoz. A szerzők nem halmoznak szakmai kifejezéseket, ugyanakkor korrektül szakszerűek. Ha a jövőbeni kiadáshoz újabb igényt jelentünk be, ez lenne: kérjük, mutassák meg a szülőknek, miként válogassák össze a különböző képességeket fejlesztő mozgásokat, gyakorlatokat, játékokat gyakorlategyüttesekbe, hasonlóan a reggeli tornagyakorlatokhoz.

Fekete Mária

Testneveléstudomány 1972/4, 1973/1. és 1973/2. számai

(Az OTSH Testnevelési Tudományos Tanácsának kiadványa. Főszerkesztő: Antal József, a TTT főtitkára)

A testnevelés és sport területén nem ritka az olyan nézet, amelynek értelmében a tudománynak szinte kizárólagos feladata: azonnal és közvetlenül felhasználható „recepteket" szolgáltatni a gyakorlatban dolgozók számára. Ennek eredményeként azután a sportolók teljesítményei jelentősen emelkedni fognak, érmeket és dicsőséget szereznek hazájuknak. Másképpen kifejezve: a tudomány váljék „termelőerővé" a sport területén is.

Tagadhatatlan, hogy a tudományos-technikai forradalom korszakának — amelyben élünk — ez a jellemző tendenciája, de ez a cél „áttételesen" valósulhat csak meg. A tudomány által feltárt törvényszerűségek csak akkor válhatnak „termelőerővé" a sport területén is, ha két szükséges tényező jelen van:

1. A nemzetközi szakirodalom ismeretében olyan kutatások folynak, amelyek a hazai testnevelési és sportélet igényeit, lehetőségeit figyelembe véve sokoldalúan közelítik meg a problémát.

2. A feltárt ismereteket alkalmazni akaró és tudó gyakorlati szakemberek alkotó módon képesek felhasználni az újat, a korszerűbbet. A hangsúly itt azon van, hogy „alkotó módon", mert ez egyrészt feltételezi, hogy a gyakorlat szakemberei is megfelelő szinten birtokolják a tudományos ismereteket, másrészt pedig el mernek és el akarnak szakadni az oktatási és edzési sablonoktól.

Mindezt azért tartjuk szükségesnek leírni, mert a folyóirat most megjelent számai — neves kutatók és tudósok tollából — olyan alapkutatásokból származó ismereteket közölnek, amelyek feltehetően változást idéznek majd elő mozgásoktatásunk módszereiben. Az 1972/4. és az 1973/1. összevont lapszám Az emberi mozgás automatikája c. konferenciaanyagára gondolunk, előbbi megállapításunkkal kapcsolatban. Az 1973/2. lapszám tartalmából „A sport-pszichodiagnosztika elméleti és gyakorlati alapkérdései" — szerzője Rókusfalvy Pál dr. — hézagpótló tanulmányát kell kiemelnünk, mert a sportban annyira szükséges személyiségvizsgálatokhoz irányt mutat a kutatások számára.

A Testneveléstudomány mint a sporttal és testneveléssel a tudomány színvonalán foglalkozó legfontosabb fórumunk valóban méltó tartalommal tett tanúbizonyságot arról, hogy sokoldalúan szolgálja azt a célt, amelyre hivatott.

Jó lenne, ha minél több tanárunk olvasná e kiadványt, és hogy a megrendelés ne okozzon problémát, ideírjuk a lapban található közleményt: „Előfizethető bármely postahivatalnál, előfizetési ára egy évre 48,— Ft." A szerkesztőség címe: OTSH, Budapest V., Rosenberg házaspár u. 1.

N. Gy.

Hepp Ferenc

A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata sportolókon

(Akadémiai Kiadó, Budapest, 1973. 118 l.; a Pszichológia a gyakorlatban c. sorozat 22. kötete)

A *Szerző* — aki egyik hazai úttörője a testnevelés és sport tudományos alapokon álló művelésének — a tantárgyunk szempontjából alapvető fontosságú kinesztetikus érzékelést teszi kutatása tárgyává. A tanítás-tanulás folyamatának, belső lényegének feltárása szempontjából ugyanis a mozgásérzékelés szerepének tisztázása elengedhetetlen, mert ennek az idegrendszeri mechanizmusnak a működése nélkül, adekvát mozgásszerveződés nem valósulhatna meg.

Már az első fejezet — „A kinesztetikus érzékelés szerepe a mozgások irányításában" — gazdag szakirodalmi bizonyítékokkal szolgál arra vonatkozóan, hogy „. . . a mozgás szabályozása kizárólag a mozgásban részt vevő mozgásszervek kinesztetikus ingerületei segítségével történhet." A továbbiakban a szerző saját kísérleti kutatásai alapján (célba dobás) ad újabb bizonyítékokat előbbi megállapításának igazolásához. Különösen figyelemreméltó Az általános mozgásügyesség új fogalma c. fejezet, amelyben a mozgásügyesség három fő összetevőjeként a lokomotorikus (helyváltoztató), a manipulációs (kézügyesség) és a kombattáns (küzdő) ügyességet jelöli meg. E hipotézisével új irányt ad a további kutatások számára.

A könyv a hazai testnevelésügy fejlesztése szempontjából nagy jelentőségű alkotás. Valóban igaz a szerzőnek az a megállapítása, amelynek értelmében „. . . a jövő testnevelési és sportdidaktikájának egyik kulcskérdése az, hogy mily módon tudnánk célszerűen és gazdaságosan fejleszteni az egyének általános mozgásügyességét". Úgy véljük, ez a munka hozzásegíti majd tanárainkat ahhoz, hogy tevékenységükben a legújabb kutatási eredményeket gyümölcsözően érvényesíthessék.

N. Gy.

A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája

(Országos Pedagógiai Intézet, 1972)

A tanulmánykötet megjelentetését az tette szükségessé, hogy a testnevelő tanárok számára rendezett továbbképzés (módszertani tanfolyam, komplex gyakorlati szeminárium) olyan irodalommal rendelkezzék, amely sokoldalúan világítja meg a testnevelés és sport tartalmát, az oktatásban alkalmazható módszereket, az egészségi megítélést, a szemléletformálás szükségességét és módját, a tanórán és iskolán kívüli sportfoglalkozások szükségességét és lehetőségét.

Mindezt a továbbképzést irányító országos szerv képviselői, a tanárképző főiskolák illetékesei, a testnevelés és sport irányításában dolgozó munkatársak, a Testnevelési Főiskola Kutató Intézete, az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet illetékesei olyan tartalommal és különböző tudományos területekkel összhangban fejtik ki, ami szerkesztésében és stílusában nagyszerű olvasmány, tartalmában pedig az orvosi, a pszichológiai, az oktatás-módszertani, a sportszervezési kérdések legújabb eredményeivel vagy az erre való törekvéssel ismerteti meg az olvasót.

Többféle megközelítésben is átszövi a tanulmányokat annak a kérdésnek az elemzése, hogy a nevelési célok megvalósításában mi a testnevelés tantárgy és a tanórán kívüli sportfoglalkozások helye és szerepe a szocialista embertípus kialakításában.

Igen értékes a tantervek értelmezéséhez és a módszeres eljárások megválasztásához az a kifejtés, amely a képzési célok, feladatmegoldások, a játékos módszerek és játékok elemzésével magyarázatot ad a tantervek koncepciójáról.

A mozgás- és cselekvéstanulás szembesítésével a cselekvéstanulás, a helyzetmegoldás elsődleges szerepe domborodik ki abból a szintézisből, ami a tanulmányokból összegezhető. Világos magyarázat tárul az olvasó elé a kötet tanulmányozásakor a kognitív-motoros feladatmegoldás értelmezéséről és gyakorlatáról.

Azok a cselekvésminták, amelyeket az iskolai testnevelési tevékenységben sajátítanak el a tanulók, módot adnak arra, hogy ezek alkalmazásával az életben adódó feladatok megoldását a termelőmunkában, a honvédelemben és a szabad idő eltöltésében hasznosítsák.

A könyv felhívás és mozgósítás annak a célnak a megvalósítására is, hogy a tanulók testi nevelése, testnevelése és sportja társadalmi szükségesség, társadalmi feladat, amelyet a szülői ház, az orvosok, a sportszervek és az iskolák nevelőtestületeinek összefogásával a sportpolitikai célok szem előtt tartásával kell megvalósítani. Ezek a

feladatok tehát nem háríthatók át csak a testnevelő tanárokra.

A tanulmánykötetet a továbbképzés eddigi gyakorlatában hasznosnak tartjuk, és a testnevelő tanárok, iskolai könyvtárak, továbbképzési kabinetek és intézetek figyelmébe ajánljuk.

Varga Sándor

A sport és testnevelés időszerű kérdései, 73/2.

(Szerkeszti: dr. Nádori László. Sport, Bp., 1973. 170. l.)

A tanulmánygyűjtemény 9. kötetét olvasva egyre inkább az a meggyőződés alakul ki az emberben, hogy kevésnek bizonyulhat az 1300 példány, mert ez a könyv nem hiányozhat egyetlen — a szakterületét és hivatását szerető — tanár könyvtárából sem.

A témák aktuálisak, érdekesek, a feldolgozás színvonalas, a különböző tudományterületek speciális szakkifejezéseit csak a szükséges mértékben alkalmazzák a szerzők, így az érthetőség biztosított. De álljunk meg ennél a gondolatnál egy pillanatra, mert az ilyen értelemben vett „érthetőség" állandó és visszatérő igényként jelentkezik, ezért gyakran okozott és okoz problémát. Tény, hogy az egyes tudományterületek szakfogalmai nem véletlenül, hanem a kutatások, a valóság mélyebb feltárásának segítségével alakultak ki. A szakterületen kevésbé jártas olvasó tehát csak akkor fogja jól megérteni ezeket, ha „valóságfedezetükkel" is tisztában van, azaz tudja, hogy mit jelentenek. Ez nem megoldhatatlan feladat — amint ez a kötet is példa rá —, csupán az szükséges hozzá, hogy a speciális kifejezésekhez a szerzők adjanak magyarázatot (ha lehet, gyakorlati példát), az olvasók pedig ne elégedjenek meg a már meglevő tudásukkal, ismereteikkel, hanem igyekezzenek azt egy-egy alapvető jellegű könyv, tanulmány elolvasásával bővíteni. Mindehhez e kötet tanulmányai indítékot adnak, s ez a munka értékét nagyban növeli, mert a tudományos önképzést elősegíti.

Koltai Jenő Újabb törekvések a súlylökés technikájában című tanulmánya történetileg elemzi és mutatja be e versenyszám fejlődését. Az alkalmazott ábrák, biomechanikai képletek és az ehhez kapcsolódó gyakorlati példák jól illusztrálják a tudomány és gyakorlat egymást feltételező és kiegészítő szerepét. *Noszály Sándor* tanulmányában Major István magasugróbajnokunk ugrótechnikáját veti biomechanikai elemzés alá, és egyúttal bemutatja az 1972. évi felkészülését is. *Antal József* a tornasport aktuális problémáit teljesen újszerű szempontok alapján s a fejlődés irányát is megmutatva elemzi. Ugyancsak érdekes és tanulságos *Székely Éva* cikke az úszás különböző edzésmódszereinek összehasonlításáról. *Kemecsei Imre és Kovács Iván* Évi terhelési modell élversenyző kajakosok számára című írása minden bizonnyal értékes útmutatást ad majd a sportág edzői számára. A következő két tanulmányt szeretnénk tanáraink különös figyelmébe ajánlani. *Dr. Kálmán Péter és dr. Vigyázó György* A kardiológia helye és jelentősége a sportorvoslásban című tanulmánya alapvető fontosságú ismereteket közöl, s mindezt érdekes, izgalmas olvasmányként. A Szerzők nemcsak a kitűnő szakember tudását, hanem az igen jó stílusérzékkel rendelkező szakíró kvalitásait is bizonyítják írásukban. Még rövid tartalmi kivonatolására sem vállalkozhatunk jelen ismertetés keretei között, mert egyik sora éppen olyan fontos, mint a másik, egyetlen mondata sem hagyható figyelmen kívül. A másik tanulmány *Szabó János* tollából jelent meg s A klasszis kosárlabdázó ismérvei címet viseli. Sokkal többet ad azonban, mint amit a címben ígér. A klasszis kosárlabdázó ismérveinek ismertetésén keresztül bemutatja a csapatjáték pedagógiai és pszichológiai vonatkozásait, ezért munkája hézagpótló jellegű. Szinte rádöbbenti az olvasót arra a sokat hangoztatott alapigazságra, hogy „az egész nem azonos a részek összegével", a csapat strukturális egység, amelynek alappilléreit a pedagógia és pszichológia — sajnos még nem eléggé feltárt — törvényei alkotják. A kutatók is sokat profitálhatnak e problémák feltárásában gazdag munkából. A kötetet *Kiss Imre* igényesen és újszerűen megírt tanulmánya zárja, amely A sport az ókor irodalmi és képzőművészeti hagyatékában címet viseli.

N. Gy.

A korszerű játszás szellemében

A testnevelési játékok akkor válnak népszerűvé, ha dinamikusak, ha sokféle játékhelyzettel szolgálnak. Helyes ezért az az elv, hogy ne játszassuk testnevelésórán azokat a játékokat, amelyekben egy tanuló mozog, a többi pedig áll. Egyébként a mozgásfeladatok is túl egyszerűek az ilyen játékokban.

A következőkben a játék két lényeges követelményét szeretném kiemelni:

1. A játékokban az értelmi erők fejlesztése sajátos módon érvényesül. A gondolkodási műveletek végzésének sebessége a játék dinamizmusával kölcsönös viszonyban van. E korreláció meghatározza a játék eredményességét. A gyorsabban végrehajtott, tudatosan ellenőrzött, gondolatilag helyesen megoldott cselekvés mindig eredményesebb lesz, mint a lassúbb. Egy közepes gyorsaságú játék, amelyben a gondolkodásgyorsasági képesség és a cselekvésgyorsaság szinkronban van, eredményesebb lehet olyan ellenféllel vagy csapattal szemben, amelynél mindkét tényező nagyobb sebességű ugyan, de egymással aszinkron módon működik. Vegyünk példának egy egyszerű csapatjátékot. „A" csapat szinkron módon, azonos gondolkodási és cselekvésgyorsasággal játszik. „B" csapat viszont aszinkron módon, tehát nagyobb cselekvési, de ehhez viszonyítottan kisebb gondolkodási gyorsasággal. Ha a „B" csapat győz, azt mondhatjuk, hogy a cselekvési és a gondolkodási gyorsaság sebességkülönbsége a tűrési határon belül volt. Ha az „A" csapat győz, úgy feltételezhető, hogy ennek a „B" csapatban a tűrési értéken túli cselekvési és gondolkodási sebességkülönbség az oka.

Hely- és helyzetváltoztatás nélkül általában gyorsabban hajthatók végre a gondolkodási műveletek, mint cselekvéssel egy időben. Ha egy játékos játék közben optimálisan alkalmazza az előre megbeszélt taktikát, akkor azt mondhatjuk, hogy gyors a helyzetfelismerése, áttekintőképessége, s ezt a játékban szerzett jártasságának köszönheti. Ezek az előbb említett képességek más területre is transzferálódnak, s általában az értelmi erőket — bizonyos mértékben — fejlesztik.

Hasznos tanulságul szolgálhat a következő játék:

Változtassunk egy kicsit az egyszerű kidobósjátékon! Akiket eltaláltak, ne álljanak ki a játékból. Mindenki jegyezze magában az adott és kapott találatok számát. Tehát egy játékosnak két számot kell megjegyeznie; pl. 4:3 azt jelenti, hogy négyet adtam, hármat kaptam". Egyszerűbbé teszi a számolást, ha csak egy számot jegyeztetünk meg velük, az adott és kapott találatok különbségét. Úgy tapasztaltam, hogy már az ötödik osztályban sem okozott különösebb gondot ez a fajta számolás. Kezdetben volt csak kis bizonytalanság, de a plusz és mínusz folyamatos számolása hamar eljutott a megértés szintjére. Meg vagyok győződve arról, ha számtanban eljutnak a gyerekek a számegyenes, a racionális számok, az abszolút érték tanulásához, e játék alapján szerzett „matematikai élményükkel" rokonszenvesebben fognak kötődni a számtanhoz is. Könnyen meggyőződtem arról is, hogy tanulóim becsületesen, pontosan számoltak-e. Pontjaikat a játék végén — de közben is — összevontam, eredményül nullát kellett kapnom. A kezdeti bizonytalanság után hibátlan volt a játék és a számolás is.

2. A másik követelmény, hogy a játékosok minél többet mozogjanak adott idő alatt a játék folyamán. Sor- és váltóversenyekre vonatkoztatva ez azt jelenti, hogy egy versenyre eső állandó mozgásmennyiség mellett a verseny idejét lecsökkentsük; így több verseny játszható a tervezett időben. Hogyan valósítható ez meg?

Adogató sorversenyek több labdával:

A játékosok oszlopban állnak, s feladatuk az, hogy a sor elejétől kezdve kézről kézre (fej fölött, oldalt stb.) adogassák a labdát. Az utolsó, előrefutva, ismét útjára bocsátja a labdát a sor teljes kicserélődéséig. Játszassuk a játékot olyan formában, hogy egyszerre kettő, majd több labda legyen játékban egy sornál. Két labda esetén akkor ér véget a játék, amikor a második labdát a sor utolsó tagja előrehozta, és visszafutott a helyére. Három labda esetén az utolsó előtti játékos visszaállásával fejeződik be a verseny. Tekintettel arra, hogy egy sor általában nem több 12—13 játékosnál, négynél több labdát már nem célszerű használni.

Váltóversenyek:

Hasonlóan jellemezhetjük azokat a tárgykerülő váltóversenyeket, amelyekben az a korszerű változtatás, hogy egyszerre két játékos mozog: egy a tárgy felé haladva, egy pedig visszafelé. A verseny elején a második tanulóknak is adjunk jelt az indulásra akkor, amikor az elsők a kerülendő tárgyhoz értek, utána a váltás mindig folyamatos, a következőnek kell a váltás pillanatában indulnia. Labdavezető és labdaterelő feladatok esetében az ilyen verseny külön érdeme az, hogy az egymással szemben haladó játékosok ki tudjanak térni egymással szemben, tehát ne ütközzenek össze. Megfelelő távolság esetén egy időben három tanuló is közlekedhet a pályán.

A leírtak alapján úgy vélem, hogy kellő általános pszichológiai megalapozottsággal az értelmi nevelés gazdag lehetőségeit tárhatjuk fel testnevelési játékaink megfelelő módon való alkalmazása révén.

Nádasi Lajos

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 2/1974

Dr. Tamás Nagy: Die Rolle des Spieles in der Körpererziehung II. 33
Ildikó Keszthelyi: Experimentelle Untersuchung zu den Sportleistungen der guten und weniger guten Schüler im Sport in der Oberstufe der Allgemeinen Schule 38
Imre Túri: Unterricht des Weitsprungs mit globaler Methode 44
Lajos Vittek: Die dritte Unterrichtsstunde der Körpererziehung und das Laufen zur Orientierung 45
Dr. Csaba Nagykáldi: Untersuchung zum Lernen der gymnastischen Bewegung auf Grund der gemeinsamen Wirkung mehrerer Lernmethoden II. 51
Istvánné Lukovich: Zur Rolle der spielerischen Methode und des Spieles in der Körpererziehung 54

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 2 1974 г.

Д-р Тамаш Надь: Роль игры в обучении физкультуре II. 33
Ильдико Кестхейи: Экспериментальное исследование мотивации хороших и менее хороших учащихся-спортсменов в старших классах восьмилетней школы 38
Имре Тури: Обучение прыжку в высоту глобальным методом 44
Лайош Виттек: Третий урок физкультуры и ориентировочный бег 45
Д-р Чаба Надькальди: Осмотрение занятий по гимнастическому движению на основе совместного влияния нескольких методов научения II. 51
Иштванне Лукович: Роль игрового метода и игры в обучении физкультуре 54

ОБЗОР

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(1900 Budapest, József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: KHI 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

INDEX 25 824